

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

РАИМАЛИЕВА САОДАТ АХМАТОВНА

**“Умумтаълим мактабларда ўқувчилар жисмоний
тайёргарлигини оширишда спорт тўғаракларнинг ўрни”.
мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: Жисмоний маданият факультети 4-босқич
талабаси Раималиева Саодат Ахматовна

Илмий раҳбар: Ў. Салимов _____

Битирув малакавий иш кафедранинг дастлабки ҳимоясидан ўтди, баённома,
№ « » 2018 йил

**Термиз -2018.
МУНДАРИЖА**

Саҳ.

Кириш	3
1-БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ ТЎГАРАКЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИНИ ЎРГАНИШ.	8
1.1. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкилланиши ва ўқувчилар жисмоний тайёргарлигидаги аҳамияти.	8
1.2. Умумтаълим мактаби ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ёш хусусиятлари.	18
1.3. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш усуллари.	30
1.4. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда спорт тўғараklarининг фаолияти самарадорлигини ошириш ва ташкиллаштириш.	68
2-БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ ВА УСЛУБЛАРИ	74
2.1. Тадқиқотни ташкил қилиниши	74
2.1.1. Тадқиқот услублари	75
2.1.2. Илмий услубий адабиётлар тахлили ва амалий тажрибаларни умумлаштириш	75
2.1.3. Педагогик кузатиш	75
2.2.1. Педагогик тажриба	75
2.2.2. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш	75
2.2.3. Математик-статистик услуб	75
Хулоса	76
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	77

КИРИШ

Иш мавзусининг долзарблиги. Истиклол туфайли Республикамизда бозор иқтисодиётига асосланган, ҳуқуқий демократик давлат ва фуқаролик жамияти барпо этилмоқда. Бу ислохотларнинг бош мақсади озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт қуришдир. Юртимизда туб ўзгаришлар ижтимоий тараққиёт қонунларининг талабларини ҳисобга олган ҳолда босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Хусусан, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси ўрта муддатли истиқболда давлат сиёсатининг устувор йўналишларини белгилаб берган энг муҳим дастурий ҳужжат ҳисобланади.

2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси доирасида «Фан тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси қонуни лойиҳасини ишлаб чиқиш, Ўзбекистон ёшлари хориждаги тенгдошлари билан илм-фан, маданият, тадбиркорлик, спорт ва бошқа соҳаларда фаол мулоқотда бўлишини таъминлаш мақсадида Самарқанд шаҳрида Марказий Осиё ёшлари форумини ўтказиш, Таълим тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси қонунининг янги таҳрирдаги лойиҳасини ишлаб чиқиш, Ёшларни касбга тайёрлаш мақсадида умумий ўрта таълим мактабларининг 10-11-синф ўқувчиларига ўқув-ишлаб чиқариш мажмуаларида бериладиган касблар бўйича малака талабларини ишлаб чиқиш, Умумий ўрта таълим мактаблари раҳбар ва ўқитувчиларининг иш вақти меъёрларини қайта кўриб чиқиш асосида ортиқча ҳисоботларни камайтириш, таълимни бошқариш органлари ва раҳбарлари, шунингдек, бошқа ташкилотлар томонидан норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда кўрсатилмаган ҳисоботлар ва қўшимча маълумотларни талаб қилишга барҳам бериш, Республикадаги 335 та умумий ўрта таълим мактабининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ҳамда мактабларни мебель, ўқув-лаборатория жиҳозлари ва бошқа инвентарлар билан таъминлаш, Халқ саводхонлигини кўтариш, ижтимоий, иқтисодий ва маданий ҳаётнинг барча

соҳаларида миллий бойлик ҳисобланган тилнинг ролини ошириш ишлари амалга оширилиши режалаштирилган¹. Ҳаракатлар стратегиясида амалга оширилиши кутилаётган чора-тадбирлардан кўриш мумкинки, таълим соҳасига бўлган эътибор давлат сиёсати даражасига кўтарилмоқда

Дарҳақиқат, Ўзбекистон Республикаси тараққиётида халқимизнинг бой маънавий салоҳияти ва умуминсоний қадриятларига ҳамда ҳозирги замон маданияти, иқтисодиёти, илм-фани ва технологиясининг сўнгги ютуқларига асосланган мукамал таълим тизимини барпо этиш долзарб аҳамият касб этади.

2017/2018 ўқув йилидан бошлаб 11 йиллик мажбурий умумий ўрта таълим тизимига ўтилиши жамоатчилик, ота-оналар ва 9-синфлар битирувчилари томонидан кенг қўллаб-қувватланди.²

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ёшларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялашда Наврўз, Мустақиллик куни байрамлари ва бошқа улуғ саналарга бағишлаб ўтказилаётган спорт турлари бўйича Республика биринчиликлари, халқаро турнирларнинг ҳам ўзига хос тарбиявий хусусиятлари мавжуд. Аҳоли истиқомат жойлари, кўнгил очиш истироҳат боғлари ва айниқса ўқувчи ёшлар, талабалар ҳамда меҳнаткашларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт масканларида уюштирилаётган жисмоний тарбия машғулотлари, спорт турлари бўйича мусобақалар, тоғли манзараларга саёҳат уюштириш каби оммавий соғломлаштириш тадбирларининг ижтимоий-педагогик хусусиятлари жисмоний тарбия таълимининг муҳим йўналишларидан бири сифатида, уларнинг саломатлик йўлидаги илмий-назарий асослари эътиборга моликдир. Умуман айтганда, жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-назарий

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили»да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида» 2018 йил 22 январдаги ПФ-5308-сон Фармони.

² «Умумий ўрта, ўрта махсус ва касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Тошкент шаҳри, 2018 йил 25 январь.

асослари жисмоний маданият ҳаракати ва уларни ташкил қилиш билан бевосита боғлиқдир.

Ҳозирги кунга келиб умумий ўрта таълим тизимида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар мактабнинг жисмоний тарбия жамоаси орқали, жисмоний тарбия фаолларини тайёрлаш ва улар фаолиятини йўлга қўйиш ишлари тарзида амалга оширилади. Бугунги кунда синфдан ташқари ишларнинг мазмуни етарли даражада бой. Умумий таълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчи жисмоний тарбиясини қайд қилган шакллари фақат мактаб спорт мусобақалари, мактаб спорт секцияларининг ўқув гуруҳларидаги машғулоти ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” саломатлик тести бўйича йўлга қўйиладиган ишларни тушуниб, жисмоний тарбия жараёнининг бундай кўп иши шаклларида амалиётда номигагина фойдаланмоқдалар ҳолос.

Шу муносабат билан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 1997- йил 29- августдаги IX сессиясида «Таълим тўғрисида»ги қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» қабул қилиниши, таълимнинг «Ўзбек модели» тараққий этган мамлакатларнинг мутахасислари томонидан эътироф этилмоқда³.

Жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш ўқувчи ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга у ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, уларни баркамол инсон бўлиб етишишга, қонунбузарлик ва бошқа салбий иллатлардан ҳолос этишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Ушбу ишнинг - долзарблиги умумтаълим мактабларида спорт тўғаракларини ташкил этишнинг айрим педагогик муаммоларни очиб бериш, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлари ва спорт ишлари бўйича ташкилотчилар учун зарур шарт-шароитларни яратишдан иборат. Бу тадқиқот ишининг мақсадида жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактаби мураббийларининг жисмоний тарбия дарси ва спорт тўғаракларини олиб

³ www.lex.uz Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами

бориш фаолиятининг самарадорлигини оширишга кўмаклашишдир. Спорт тўғараклари умумтаълим мактабларида, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, ташкил этилади. Шуғулланувчи ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш, ҳамда бу спорт тўғаракларини қандай ташкил қилиш кераклиги ўтказилган тадқиқотлар натижасига кўра баён этилган.

Тадқиқот объекти ва предмети. Умумталим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари спорт машғулотлари. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари спорт машғулотларда жисмоний тайёргарликларини ошириш бўйича усуллар ва тамойиллар самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари. Умумтаълим мактабларида спорт тўғаракларини фаолиятини самарадорлигини янада ошириш орқали ўқувчиларини билим кўникма ва малакаларини жисмоний (тезкорлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик, эпчиллилик) сифатларини ривожлантириш услубиятларини аниқлашдан иборат. **Вазифалари:**

1. Мавзуга оид илмий, назарий, услубий манбаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, муаммонинг долзарблигини асослаш.

2. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус саломатлик тест синовлари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

3. Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришни илмий-педагогик асослаш.

Тадқиқот фарази. Умумтаълим мактабларидаги спорт тўғаракларини ташкиллаштиришда:

- Ўқувчиларнинг антропометрик кўрсаткичларига эътибор берилса;
- Ўқувчиларнинг спорт турларига бўлган қизиқишлари ҳисобга олинса;
- Спорт турларига бўлган лаёқати инобатга олинса;
- Жисмоний ривожланганлиги инобатга олинса;
- Спорт тўғаракларни тизимли равишда ташкил этилса, спорт тўғаракларида юқори натижаларга эришиш самарадорлиги ортади.

Тадқиқотда қўлланилган услублар. Адабиётларни таҳлил қилиш, кузатиш, суҳбат, эксперимент, математик - статистик услуб, анкета сўровнома.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Умумтаълим мактаблари (8-9 синф) ўқувчиларининг спорт тўғаракларини ташкил қилишда ва ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш билан боғлиқ воситалар, усуллар ишлаб чиқилди.

Ишнинг тузилиши ва хажми. Битирув малакавий иш кириш, икки боб, хулосалар, адабиётлар рўйхатини ўз ичига олади.

2-БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ ТЎГАРАКЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИНИ ЎРГАНИШ.

Ушбу муаммо юзасидан назарий ва амалий материалларни умумлаштиришга чет эл олимлари Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, Б.А.Шиян, М.Виленский, В.М.Качашкин ҳамда республикамизнинг етакчи мутахассислари Т.Усмонхўжаев, О.В.Гончарова, А.Абдуллаев, Р.Расулов, А.Хасанов, Ш.Хонкелдиев, Н.Азизов, Б.Хайдаров, Р.Саломов, Р.Ҳолмухаммедов, К.Маҳкамжоновлар томонидан умумтаълим мактабларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларни ташкил этиш, ўқувчилар жисмоний машқлар билан шуғилланиш машғулоти, ёш спортчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича илмий изланишлар олиб боришган.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида умумтаълим мактабларида спорт тўғарақларини ташкил этиш ўқувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳаракат кўникма ва малакаларга ўргатишда муҳим аҳамият касб этиб бормқда. Мамлакатимиз ҳамда чет эл мутахассисларининг қатор тадқиқотлари спорт тўғарақларининг муаммоларига бағишланган. Уларнинг кўпчилиги асосан ўқувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳаракат кўникма ва малакаларга ўргатиш қонуниятларини юзага чиқаришга йўналтирилади.

1.1 Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташқилланиши ва ўқувчилар жисмоний тайёргарлигидаги аҳамияти.

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади.

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёрлашни назарда тутди. Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида умумий ва хусусий вазифалар ҳал қилинади.⁴

Умумий вазифалар – билим бериш, жисман тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

1) ўқувчилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;

2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга умумий ўрта таълим меъёрида жисмоний маданиятга оид янги назарий билимларни бериш ва уларни йилдан йилга такомиллаштириш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга қизиқтириш ва уларда қатъий одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялаш;

7) жисмоний тарбияни маънавий тарбиянинг элементлари: ахлоқий, руҳий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан боғлиқ, кадриятларимизга оид вазифалар билан биргаликда ўқувчилар ёшининг улғайиши, жисмоний тайёргарлигининг ортишини эътиборга олиб, ўқитишнинг айрим босқичларига аниқликлар киритиш ва бошқа қатор вазифалар.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда

⁴ Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O'qituvchi, 1995. – 175 b.

ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади ва мактаб ёшининг қуйидаги 3 хил гуруҳидаги таълим тарбия ишларида ҳал қилинади.

Мактаб ёшининг 7-11 ёшларида (1-4 синфлар) ўқувчилар организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари коматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади. 12-15 ёшлиларда (5-9 синфлар) жисмоний машқлар ўсаётган ёш организмга самарали таъсир кўрсатади. Шунинг учун жисмоний сифатларни ривожланишига қулай имкониятлар очилган бўлади. Жисмоний тарбиянинг жисмоний билимлар бериш вазифаси ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини ратсионал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш) га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир. Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади.

Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади 16-18 ёшдаги умумтаълим мактаби, академик, касб-ҳунар литсейлари ва коллежларнинг ўқувчилари организми ёши улғайган сари бақувватлашади. Жисмоний тарбия эса бу жараёнини янада кучайтиришга йўналтирилади. Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таълим тизимининг шу ёшдагиларида иш қобилиятини яхшилаш, асосий ҳаракат фаолиятлари учун чидамлилик зақираларини

ошириш, ўз танасини бошқара олиш, куч, тезкорлик, чاقқонлик ва бошқа ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбия аломатларини чуқурлаштиришга эътиборни қаратади.

Организм ўсиб борар экан унинг функционал имкониятларини ошиб бориши ҳам табиий. Олдин эгалланган ҳаракат малакалари захираси базасида янги, кейин эгалланиши лозим бўлган ҳаракат малакалари учун пойдевор яратилади. Бу ёшдагиларда уларнинг жисмоний маданият соҳасидаги билимларни бойитиш, спорт тренировкиси асослари, спортчини ўз-ўзини назорат қилиши қоидаларига ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси уларни жисмоний ҳаракатларини амалга оширишнинг ташкил этилган педагогик жараёнидир. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчилардан хаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқоқликни талаб қиладиган жуда хилма-хил шалқлари билан фарқ қилади. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни тарбиялашга ёрдам беради.

Мактабда ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади:

1. Соғломлаштириш.
2. Ҳар томонлама етук инсон қилиб тарбиялаш.
3. Ватан муҳофафасига ҳамда меҳнатга тайёрлаш.

Жисмоний тарбиянинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда ўқувчиларни соғломлаштириш, чиниқтириш, жисмоний ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш бўйича жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари белгиланади:

Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш. Табиат омиллари сув, қуёш, ҳаво таъсирида ўқувчиларни соғлигини мустаҳкамлаш, чиниқтириш ҳамда организмни касалликларга чидамлилигини орттириш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларини имкони борича тоза ҳавода ўтказиш ёки спорт залларини тоза ҳаво билан таъминланишини ташкил этиш зарур.⁵

⁵ Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O‘qituvchi, 1995. – 175 b.

Ўқувчиларни сув муолажалари, сузиш ва чўмилиш машғулотларини олиб бориш ҳамда қуёшга тобланиш тадбирларини бошқариш сайрлар, экскуртсиялар ва туризм машғулотларида амалга оширилади. Бу вазифа мактабдаги барча жисмоний маданият ва спорт ишларида энг мухим омил ҳисобланади. У ҳар бир ўқитувчининг, педагоглар жамоасининг диққат марказида бўлиш керак. Ўқувчилик даври болаларнинг тез ўсиш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш давридир. Шунинг учун ҳам мактаб ўқувчиларининг жисмоний жихатдан нормал ривожланиши учун иложи борича кўпроқ куч сарфлаш керак.

Ўқувчиларнинг уйғун ривожланишида қомат муайян аҳамиятга эга. Барча ички органларнинг тўғри ривожланиши ва нормал ишлаши қомат билан боғлиқдир. Соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтиришда табиат омиллардан кенг фойдаланилади.

Ўқувчиларга жисмоний машқлар ва спортга оид махсус билимлар бериш жараёнида, уларда гигиеник билим ва кўникмалари шакллантирилади. Буларнинг ҳаммаси болалар соғолигини мустаҳкамлашга уларнинг гигиена қоидаларини билишлари ва уларга амал қилишларига бевосита дахлдор бўлиб, бунга мактаб, оила, жамоатчилик ҳамда болалар ўзларининг биргаликдаги ҳаракатлари эвазига эришадилар.

Жисмоний машқларга ва спорт машқларига жисмоний тарбия дарслари, кун тартибидаги тадбирлар ҳамда тўғарак машғулотларида ўргатилади. Унинг натижасида болаларнинг жисмоний ривожланиши таъминланади. Шунингдек, ўқувчиларда спортга қизиқишлар шакллантирилиб, спорт турларига жалб этилади.⁶

Ҳаракат малакалари, кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатишда мактабнинг жисмоний маданият дастури мазмуни шундай тузилганки, ўқувчилар жисмоний маданият дарсларида, уйда, жисмоний маданият тўғаракларида ва спорт тўғаракларида мунтазам шуғулланиб юриш, югуриш,

⁶ Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O'qituvchi, 1995. – 175 b.

улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш каби хаётий тадбирлар болаларни хар томонлама жисмоний ривожланишига, уларни меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради. Ўқувчиларда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришда уларни жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда шахсий қобилиятига қараб ёндашиш зарур.

Тезкорлик, куч, эпчиллик, чидамлилиқ ҳамда эгилувчанлик ҳар бир киши учун зарур бўлган жисмоний сифатлардир. Улар болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқдир. Жисмоний машқларни қисқа ёки узоқ вақт давомида турли суръатда, турли мураккаблиқлар билан ўтказиш юқоридаги сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Жисмоний тарбиянинг бутун жараёни бундай қимматли ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Умуман олганда барча турдаги жисмоний машқлар, ўйин ҳаракатлари довураклик ва дўстлик хисларини тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек, болаларда Ватанга муҳаббат, ватанпарварлик хис-туйғуларни шакллантириш ва тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини ошириш, қоматни тўғри шакллантириш мураккаб ва узоқ давом этувчи жараён дир. Шундай экан, бу соҳада ижобий натижаларга эришиш учун бола ўтирганда, тик турганда, юрганда қоматини тўғри тутиши ҳақида ғамхўрлик қилиш зарур: жисмоний машқларни кенг қўллаш керак: жисмоний маданият дасрлари мазмунига албатта қоматни яхшилашга оид машқларни, машғулотларгача бўлган гимнастикани, жисмоний маданият вақтларини, бадан тарбияни киритиш, ўқувчиларга уйга тегишли вазифалар бериш керак.

Мактабда жисмоний тарбиянинг вазифаси болаларни фақат мактабдагина эмас, балки уйда ҳам жисмоний машқларни системали равишда бажаришга одатлантириб боришдан иборат. Бу муҳим вазифани амалга ошириш учун болалар билан олиб бориладиган барча машғулотларни жонли, ўрганиладиган материалнинг мазмуни ва шаклини қизиқарли, хаяжонли

қилиш, машғулот рахбарининг самимий муомиласи остида ўтказиш, шуғулланувчиларнинг ўзаро дўстона ҳамкорлик қилишлари учун шароит яратиш зарур. Ўқувчиларнинг шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятларига кўра спорт турлари билан шуғулланишга жалб этишда уларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати, маълум спорт турига бўлган иқтидори ва антропометрик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларни спорт тўғаракларига жалб қилиш шуғилланувчи ўқувчиларни спорт тўғаракларида юқори натижаларига эришишини таъминлайди.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожланишига ёрдам беради, қон айланиш ва моддалар алмашинуви жараёнини яхшилади, нафас олишга ижобий таъсир этади. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид амалий ишларда қўлланиладиган ҳаракатлар тезкорликни, эпчилликни, эгилувчанлик, кучни, чидамликни ривожлантиради ва кишининг юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби табиий ҳаракатларини тўғри бажариш кўникмаларини мустаҳкамлайди.

Жисмоний маданият дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасининг ҳаётийлиги, шуғилланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танланган усулияти ва услублари, мавжуд жихозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоотларидан, шунингдек, ҳаво харорати, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб, улардан унумли файдалана олиш билан боғлиқ.

Дарсининг ташкилланиши ва таъминланганлиги қуйидагиларни

- 1) Тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни;
- 2) Моддий-техник жихатдан таъминланиши;
- 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллашусулиятларини тўғри танлаш орқали қўйилган вазифани унумли ҳал қилишни назарда тутати.

Жисмоний тарбия дарсини ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратишда жисмоний машқлар билан шуғилланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффектидан келиб чиқадиган бир бутун комплексли тадбирлар, тиббий-гигиеник шароитидан келиб чиқади. Машғулотларни ўтказиш жойини қатъий белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлаштириш, спорт зали учун ҳаво харорати энг мақбул кўрсаткич 14-16⁰ С да бўлиши, таннафусларда очиқ майдонларга сув сепилиши, спорт залларининг эса, ойналари очилиб, шамоллатилиши ва бошқалр. Инсон ўпкасининг нормал ҳаво винтелатсияси мунутига 4-6 л атрофидаги миқдорни ташкил этиши, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмнинг ҳаво ютиш миқдори 10 л бўлиши ва ундан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таъминланишининг ахамияти муҳим.⁷

Айниқса, залдаги жихозлар, анжомлар, матлар (гиламлар), полнинг тозалиги доимий диққат ва эътиборни талаб қилади. Хар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан, жихозлар, матларни эса намланган латта билан артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугаганидан сўнг шуғилланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғилланувчи соғлигига ката путур етказди, тананинг, спорт кийимларининг кирланишига сабаб бўлади.

Жисмоний тарбия дарсини моддий техник таъминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини оширишга имкон яратадиган, қўйилган комплекс вазифаларни тўлақонли хал қилиш учун кафолат бердадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жихозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилган. Охириги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғилланиши мумкин бўлган ностандарт жихозлар, анжомлар ва тренажорлар билан жихозланмоқда. Бундай

⁷ Sodikov A.T. I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi mashklar nagruzkasini me'yorlash: Dis.... ped. fan. nom. – T., 1997. –154 b.

жихозлардан фойдаланиш дарс зичлигини ахамиятли даражада юқори унумли ташкилий формасининг вужудга келишига, охир оқибат машғулотлар натижаларининг ошишига олиб келмоқда.

Жисмоний маданият дарсининг мазмуни дарс машғулотлари сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элементлар ўзаро узвий боғланган ва дарсининг характерли компонентлари деб аталади улар:

1. Дарсининг таркибига киритилга жисмоний машқлар, дарс мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини ҳал қилишда шуғилланувчилар учун фаолият предмети бўлиб хизмат қилади. Машқлар дарсининг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маънода дарс мазмунининг бир қисми холос.

2. Тавсия қилинган машқларни бажариш билан боғлиқ бўлган ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан биридир. Бу компонент шуғилланувчининг турли кўринишдаги интеллестуал ва жисмоний фаолиятидан иборат бўлиб, улар: педагогни эшитиш, кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқали ҳосил бўлган тасаввур устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятининг лойихасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва бошқариш, вужудга келган муаммоларни педагог билан бирга муҳокама қилиш, ўз ҳиссиётини ва кайфиятини назорат қла олиш, вужудга келган эмотсионалликни бошқариш ва хоказолардир. Шуғилланувчиларнинг дарс вазифаларини ҳал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмунини асосини ташкил қилади.

3. Педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб, куйидагича холатларда намоён бўлади. Уй вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарсининг аниқ вазифасини аниқ баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғилланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларнинг фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек, шуғилланувчининг

фаолятини лозим бўлга йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат-марказида ушлаш ва фаолятини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълим тарбия жараёнида ижобий рол ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичи олади.

4. Дарс таркибидаги машқларни бажариш мобайнида шуғилланувчилар организмида содир бўладига физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар дарс мазмунининг навбатдаги йирик, характерли компонентларидан бири ҳисобланади. Малакаларининг шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уддалаш, ҳаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр мазмунининг тўртинчи компоненти ҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаоляти ва ўқувчилар фаолятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув-тарбиявий ишлари содир бўлмоқдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолят кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

Жисмоний маданият дарсининг тузилиши жисмоний маданият билан боғлиқ масалаларнинг энг муҳими уларни қандай тузиш масаласидир. Дарсининг тузилиш қонуниятлари ҳақида гапиришдан аввал унинг қандай структуравий бирликлардан ташкил топишини аниқлаб олиш ва ривожлантириш керак бўлади. Аввалига дарс ҳақида фикр билдираётиб, унинг таркиби киритилган жисмоний машқлар, уларнинг кетма-кетлиги ва давомийлигига қараб, “дарс схемаси” атамаси қўлланиа бошланди. Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларни ҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар, уларнинг меъёри (дозаси) га қараб, “дарс даражаси” деган атамалар қўлланилди. “Дарсининг структураси” деган атама биринчи мартаба В.В.Белинович томонидан қўлланилди ва ўринли равишда дарсининг тузилиши деб тўғри номланди. Белинович дарсининг тузилиши дарсининг вазаифалари ва унда амалга оширилган жисмоний тарбиянинг мазмуни билан боғлиқлигини уқтиради.

Н.Н.Ефремов биринчи маротаба “дарснинг тузилиши” деган тушунчага таъриф беришга уринди ва дарс структураси деганда машғулот таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов) қисмларининг ўзаро жойлашиши ва муносабатини назарда тутди холос.⁸

1.2. Умумтаълим мактаби ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ёш хусусиятлари.

Ўсиб келаётган организмни тўғри тарбиялаш учун бола организмни ўсиш ва ривожланиш каби асосий хусусиятларини билиш зарур. Ўсиш ва ривожланиш барча тирик организмлар каби, одам организмига хос хусусиятдир. Организмнинг ҳар томонлама ўсиш ва ривожланиши унинг пайдо бўлган вақтидан бошланади. Бу икки процесс мураккаб жараён ҳисобланиб, бир бутун ва бир-бирига боғлангандир.

Ўсиш деганда ўз тузилишини сақлаган ҳолда миқдор жиҳатдан кўпайишидир. Унда тана вазни, ундаги ҳужайра ва тўқималарнинг кўпайиши ҳисобига ўлчамининг катталашуви тушинилади. Ҳужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ўлчамларининг ортиши, яъни бўйнинг чизилиши, оғирликнинг ортиши тушунилади. Бола маълум ёшгача тўхтовсиз, аммо ўсиш даврида айрим тана қисмларининг номуносиб ўсиши (бош, оёқ, ва кўл суяклари, кўкрак қафаси ва қорин бўшлиғи ва ички органлари) ва турли ёшда ҳар хил жадалликда бўлиб бунда ўсиш процесси барча организмларда бир хил кечмайди, унинг ёшга оид чегаралари мавжуд бўлиб, қизлар 18 ёшда ўғил болалар эса 20 ёшга келиб ўсишдан тўхтайтиди. Баъзи ҳолларда хотин-қизлар 21-22 ёшгача, эркеклар эса 24-25 ёшга давр ўсиши мумкин.

Ўсиш қаторида ҳужайрада уларнинг бажарадиган вазифасининг ортиши жараёни кузатилади. Бу ривожланиш жараёнидир. Ривожланиш деганда эса сифат жиҳатдан янгиланиш бўлиб, унда организм тузилишининг мураккаблашиши ёки тўқима ва органларнинг морфологик такомиллашуви

⁸ Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

тушунилади. Ривожланиш туфайли бутун бир организмларнинг функциялари ва хулқ-атвори мукамаллашади. Масалан: жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош айланаси, кўкрак қафаси кабилар киради.

Бу икки жараён нотекслик, узлуксизлик, гетерохроник ва Акселерация жараёнлари асосида юзага чиқади. Боланинг ўсиши ва ривожланиши муайян конуниятлар асосида боради, буларга гетерохрония ва акселерация киради.

Организмнинг нормал ҳолатида ўсиш ва ривожланиши жуда узвий боғланган ва ўзаро бир-бирига таъсир қилса-да, бироқ улар бир вақтда содир бўлмайди. Улар турли тезликда боради, чунки бирор орган тўқиманинг массаси ортиши унинг айни вақтда функционал жиҳатдан такомиллашувини билдирмайди. Бу ҳодиса гетерохрония, яъни ривожланишнинг нотекислиги номини олган. У чақалоқнинг яшаб кетишини таъминлайди, чунки ҳаётини муҳим системалар бошқа органлардан тезроқ ривожланади.

Одам организми пайдо бўлганидан то вафот этгунга қадар кетма-кет келадиган морфологик, биохимик ва физиологик ўзгаришларга учрайди. Бу ўзгаришлар ўсиш ва ривожланиш босқичларини юзага келтирувчи ирсий факторларга боғланган. Бироқ, бу ирсий факторларни юзага чиқишида, ёш хусусиятларини шаклланишида таълим, тарбия боланинг овқатланиши, турмушининг гигиеник шароити, унинг катталар билан мулоқати, спорт ва меҳнат фаолияти, умуман олганда инсоннинг ижтимоий ҳаёти катта таъсир кўрсатади. Инсон ҳаёти бу узлуксиз ривожланиш жараёнидир. Боланинг дастлабки қадам ташлаши ва ҳаёти давомидаги ҳаракат функциясининг ривожланиши, боланинг биринчи айтган сўзи ва ҳаёти давомида нутқ функциясининг ривожланиши, боланинг ўсмирга айланиши, марказий нерв системасининг ривожланиши, рефлектор фаолиятининг мураккаблашуви. Булар организмда кечадиган, юз берадиган узлуксиз ўзгаришларнинг бир бўлагидир. Бундай ўзгаришларни боланинг гавда пропорциясини ўзгаришида кузатиш ҳам мумкин. Янги туғилган чақалоқ катта одамдан оёқ — қўлларининг калталиги, гавда ва бошининг катталиги билан фарқланади.

Янги туғилган бола бошининг узунлиги тана умумий узунлигининг 1|4 қисмини, 2 ёшда 1|5 қисмини, 6 ёшда 1|6 қисмини ташкил қилади. Янги туғилган бола қўлларининг узунлиги оёқлар узунлигига тенг бўлади.

Бошқа органларга қараганда бош мия тезроқ ўсади. Янги туғилган болада катта одамникига нисбатан бош миянинг вазни 25%, 6 ойлигида 50%, 2,5 ёшида 75%, 5 ёшда 90%, 10 ёшда 95% ни ташкил этади.

Одам ёши билан бирга бошнинг ўсиши секинлашади, оёқ-қўлларнинг ўсиши тезлашади. Жинсий балоғатга етгунча қиз ва ўғил болалар гавда пропортсиясида жинсий тафовут сезилмайди, бироқ, балоғат ёш даври келиши билан жинсий фарқ юзага чиқади, яъни ўғил болаларда оёқ-қўллари узунлашади, гавда калталашади, тази тор була бошлайди.

Бола бўйининг узунлиги ва массасининг нотекис ўсиши ва ривожланишини қуйидаги мисолларда кўриш мумкин.

Янги туғилган боланинг бўйи 48-50 см бўлади. Боланинг бир ёшигача бўйининг узунлиги ҳар ойда икки смдан ўсиб бир ёш охирида 75 см га етади. Ҳаётининг иккинчи йилида атиги 10 см га ўсади. 6-7 ёшгача бўйининг ўсиши янада секинлашади. Бошланчғич мактаб ёшида бола бўйи узунлиги 7-10 см га ўсади. Жинсий етилиш муносабати билан қизларда 12 ёшдан, ўғил болаларда 15 ёшдан бошлаб бўйига ўсиш тезлашади. Бўйига ўсиш қизларда асосан 18-19, йигитларда 20 ёшда тўхтайтиди. Бутун ўсиш даврида оёқларнинг узунлиги 5 марта, қўл узунлиги 4 баробар, гавда узунлиги 3 баробар, бош баландлиги 2 баробар ортади. Жинсий жиҳатдан вояга етиш даврида боланинг бўйи 6-8 см дан ўсади.⁹

Тана вазни ёшга қараб қуйидагича ўзгаради. Янги туғилган қиз болаларнинг ўртача вазни 3 кг, ўғил болаларники эса 3,4 кг., бўлади. Боланинг вазни туғилганидан кейинги биринчи ойда 600 г, иккинчи ойда 800 г ортади. Бир яшар боланинг вазни туғилганидаги вазнидан уч марта ортиб 9-10 кг га етади. 2 ёшда боланинг вазнига 2,5 — 3,5 кг қўшилади. 4, 5, 6 ёшларда бола вазнига ҳар йили 1,5 — 2 кг қўшилиб боради. 7 ёшдан бошлаб

⁹ Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

унинг вазни тез ортиб боради. 10 ёшгача ўғил болалар билан қиз болалар тана вазни бир хилда ўзгаради. Жинсий етилиш бошланиши билан қизларнинг вазни 4-5 кг дан 14-15 ёшда ҳар йили 5-8 кг ортади. Ўғил болаларда эса 13-14 ёшдан вазни 7-8 кг ортади. 15 ёшдан бошлаб уларнинг вазни қизларнинг вазнидан ортиб кетади.

Ақлий ривожланишнинг нотекислигини барча синф ўқувчиларида кўриш мумкин. Бу нотекислик айрим ҳолларда боланинг ақлий жиҳатдан орқада қолиши бўлса, бошқа ҳолда шахснинг нисбатан тез ўсиб кетиши сабаб бўлади. Биринчи ҳолда бу хусусиятнинг устунлиги кичик мактаб ёшидаги болаларга хос бўлса, бошқа ҳолатда ўқитувчининг дарс бериш маҳоратига ҳам боғлиқдир. Иккинчи ҳолатда ўқувчи ўз синфдошларидан ўзиб кетган ҳолда, у мустақил бўлишга ва ўзбилармонликка берилиб ўқитувчига ҳам буйсинмай қолади. Бундай ўқувчилар ўқитувчига нисбатан тенглашишга ҳаракат қилиб, ўз синфдошларига ҳурматсизлик билан қараб ҳаёт тажрибасидан орқада қолади. Шунинг учун болаларни нисбатан ўзиб кетишига нисбий муносабатда бўлиш керак бўлади. Болаларни индивидуал ўсиш ва ривожланишини эътиборга олмасдан туриб таълим-тарбия ишларини амалга ошириш мумкин эмас. Болаларнинг ёшларига нисбатан ақлий камол топиши уларнинг шахсий қобилятига ва атроф муҳит шароитига ҳам боғлиқдир. Уларнинг ақлий ва психологик ривожланиши болаларни ўраб турган муҳитга ва ўқув-тарбиявий ишларга ҳам боғлиқдир. Шуни ёдда тутиш керакки, болаларнинг нисбатан бир неча йил бир хил шароитда яшаши уларнинг шахсий ўсиш темпига таъсир этади. Шу билан бирга кичик мактаб ёшидаги болалар орасида ўта қобилятлилари ҳам учраб туради. Буларни вундеркиндлар (немис тилида сеҳрли болалар) дейилади. Кўпгина атоқли одамларнинг ёшлигиданоқ катта қобилятга эга бўлганликлари бизга маълум. Жумладан, буюк алломаларимиздан Абу Райхон Беруний, Алишер Навоий ва Абу Али ибн Синоларни мисол қилиб келтиришимиз мумкин. Абу Али ибн Сино 16-17 ёшиданоқ машҳур табиб-ҳаким бўлиб танилган. Дунёнинг биринчи вундеркинди деб Италия ёзувчиси Торквато Тассо эълон

қилинган. У 13 ёшида Балон университети талабаси бўлган. Виктор Гюго эса Франтсия Академиясининг рағбатномасини олган. Яна буюк композитор Мотсартни мисол қилишимиз мумкин. У 4 ёшида мусиқа ёзган. Бундай мисолларни тарихда кўп келтиришимиз мумкин. Ҳозирги даврда бундай болаларга давлатимизда катта эътибор берилмоқда. Улар учун махсус литсей ва гимназиялар ташкил этилган.¹⁰

Болаларнинг жисмоний ва ақлий жиҳатдан ўсиши ва ривожланишида, юқорида айтиб ўтилганидек, турмуш шароити, мактабдаги меҳнат фаолияти, жисмоний машқлар, касалликлар билан оғригани муҳим аҳамиятга эга.

Бундан ташқари, об-ҳаво шароити, иқлим шароити, куёш радиатсияси ҳам уларнинг ўсиши ва ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Болалар ёз фаслида (июль —август) ҳусусан тез ўсади. Агар бола кичиклигидан мунтазам равишда жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланса у соғ-саломат ўсади, унинг органлари уйғун ривожланади. (м-н. бола нафас органларининг такомиллашуви юрак — қон томир тизимининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Акселерация — лотинча сўз бўлиб, тезлашув деган маънони билдиради. XIX аср охири XX аср бошларида кўп мамлакатларда болаларнинг бўйига ўсишини тезлашганлиги аниқланган. Бу ҳақдаги маълумотлар 1876 йилда матбуотда эълон қилинган. 1935 йилга келиб немис олими Р. Кох ўсиш ва ривожланишдаги содир бўлаётган тезлашувни Акселерация деб атаган

Акселерация ёш авлоднинг руҳан ва жисмонан тез ўсишидир. Акселерация 100 йил яъни бир аср ичида яққол кўзга ташланганлиги учун, Акселерация кенг маънода "секуляр тренд" яъни асрий тенденция дейиладиган бўлди. Сўнгги 100 йил ичида янги тугилган чақалоқларнинг бўйи 5-6 смга, кичик ва ўрта мактаб ёшидаги болаларнинг бўйи 10-15 см га, вазни эса 8-10 кг га ортди. Бундан ташқари Акселерация катта одамлар тана ўлчамларининг ортишини, одам умрининг узайишини, хайз кечроқ

¹⁰ Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

тугашили, рухий функсиялар ва одам ривожланишидаги бошқа ўзгаришларни ўз ичига олади.

Акселерация масаласи кўпгина дунё олимларини қизиқтириб келган. Улар Акселерация га олиб келувчи бир нечта омилларни кўрсатиб берувчи ўз гипотезаларини яратганлар. Жумладан, баъзи олимлар ультрабинафша нурларнинг кучли таъсири болаларнинг тез ўсишига сабаб бўлмоқда, десалар бошқалари эса магнит тўлқинларининг ички секретсия безларига таъсирини айтадилар. Яна бирлари буни космик нурларга боғлайдилар. Оксиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар ва витаминларга бўлган эҳтиёжнинг ортиши, фан ва техниканинг олға силжиши, таълим-тарбия жараёнида янги шакл ва усулларнинг пайдо бўлиши, спорт ва жисмоний меҳнат билан шуғулланиш, генетик омилларни ҳам мисол қилиб келтирадилар. Бу омилларни биологик ва ижтимоий омиллар деб аташимиз мумкин. Демак, ўсиш ва ривожланиш мураккаб процесс бўлиб, ундаги яширин микдор ўзгаришлари очикдан-очик сифат ўзгаришлари ва кўринишларига олиб келади. Масалан бола балоғатга ета бошлаши билан, атроф муҳитга, борлиққа, ундаги ўзгаришларга қизиқиш билан эътибор бериши, айниқса ясли ва мактабгача ёшдаги болаларда сўз бойлигини ортишини кузатиш мумкин.

Мамлакатимизда мустақилликка эришганимиздан сўнг, болаларнинг индивидуал ўсиш ва ривожланишига катта эътибор берилмоқда, чунки болалар саломатлигини сақлаш давлат аҳамиятига эга бўлган биринчи даражали ишлардан ҳисобланади.

Одам ёшини даврларга ажратилиш асосий сабабининг пойдеворида барча орган ва системаларнинг анатомо-физиологик хусусиятлари ва ижтимоий критериялари яъни боланинг ясли, боғча ва мактабдаги тарбияланиш шароити ётади. Масалан, яслида тарбияланса, ясли ёши, боғчада боғча ёши, мактабда таълим олса, мактаб ёш даврлари деб аталди. Фанда рус гигиенисти Н.П.Гундобин тузиб берган ёшлик даврлари схемаси кўлланилади. У одамнинг ёшлик йилларини қуйидаги даврларга

бирлаштирган. Ҳар бир давр ўз ичига бир неча йилларни қамраб олади ва ҳар бир даврда ўзига хос жараёнлар содир бўлади.

1. Она қорнидаги ривожланиш даври. Бу даврда ҳомиланинг озикланиши, нафас олиши тана ҳарорати ва бошқалар бевосита она организмига боғлиқ бўлади.

2. Янги туғилган чақалоқлик даври. 1 кундан — 10 кунгача (киндик тушгунча). Бу даврда бола янги ҳаётга мослаша бошлайди. Илк бор мустақил равишда нафас олади. Анализаторлар тизими мустақил ишлай бошлайди.

3. Кўкрак ёш даври 1 ёшгача. Бу давр бола ҳаётидаги катта аҳамиятга эга бўлган давр ҳисобланади. Бу даврда боланинг бўйига ўсиши 1,5 марта, оғирлиги 3 мартага ошади, нутқ пайдо бўлади. Қалқонсимон, айрисимон ва гипофиз безларининг функтсияси кучаяди. Баъзи тизимларнинг функтсионал жиҳатдан мустаҳкам бўлмаслиги, жумладан овқат ҳазм қилиш ва нафас олиш, бу ёшдаги болалар орасида ошқозон—ичак касалликлари ва нафас олиш органларининг касалликларининг тарқалишига олиб келади.

4. Боғча ёшигача бўлган давр (1-3 ёшгача). Бу даврда тананинг бўйига ўсиши, оғирлигининг ортиши бироз сусаяди. Сўз бойлиги ортади, ўзлигини танийди, тақлидчанлиги ортади, орган ва тизимлар фаолияти такомиллашади.

5. Боғча ёш даври (3-6, 7 ёшгача). Бу даврда хотира, фикрлаш тасаввур қилиш протсесслари ривожланади, интизом пайдо бўлади, мия пўстлоғи жуда кўп шартли боғланишлар вужудга кела бошлайди.

6. Кичик мактаб ёш даври, (7-12 ёш). Скелетнинг суяклашуви давом этади, тана пропортсияси ўзгаради, бош мия катта ярим шарлари роли, жинсий безларнинг гормонал таъсири орта боради.

7. Ўрта мактаб ёш даври (12-15 ёш). Бу даврда иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлади, тормозланиш ва қўзғалиш протсесслари мувозанатлашади, умумлаштириш протсесслари ортади.

8. Катта мактаб ёш даври ёки балоғат ёш даври. Қизлар учун 15 –ёш, ўғил болалар учун 15-20 ёшгача. Бу даврда жинсий безлар кучайган бўлади, иккинчи даражали жинсий белгилар ривожланади, тананинг бўйига ўсиши ва

оғирлигининг ортиши тезлашади. Барча орган ва сиетсмаларнинг функцияси такомиллашади. Боланинг рухий холати ўзгаради.¹¹

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси ўқув тарбия тизимининг ажралмас қисми бўлиб, соғломлаштиришда катта аҳамиятга эга. Ёшлиқдан бошлаб жисмоний тарбия билан шу ғулланишнинг муҳимлиги шундаки бу даврда болаларда марказий нерв системасининг пластиклиги шартли рефлектор алоқаларининг осон пайдо бўлиши туфайли Янги ҳаракат малакаларини ўзлаштириш осон бўлади.

Бола организмнинг умумий нормал жисмоний ривожланиши суяк-мускул системасининг бир текис ривожланиши ва қоматнинг тўғри шаклланиши фақат эстетик эмас балки катта гигиеник аҳамиятга эга. Чунки ички органларнинг тўғри холатда бўлишини ва нормал фаолиятини ҳамда кам энергия сарф қилиб жисмоний иш бажаришини таъминлайди. Ўз-ўзидан маълумки организмнинг жисмонан тўғри ривожланиши фақат жисмоний ишчанликка эмас балки психик фаолиятга ҳам ижобий таъсир кўрсатади чунки жисмоний ва ақлий тарбия бир-бири билан узвий боғлиқдир. П.Л.Лесгафт ҳар қандай бир томонлама иш хоҳ жисмоний, хоҳ ақлий иш бўлсин одамни чарчатиб қўйиши ва онгли фаолиятини сусайтириш дейди. Ақлий меҳнатни жисмоний машқлар билан навбатлаштириб туриш ўқув ишини енгиллаштиради.

Ҳозирги пайтда ҳаракат фаолияти камайгани (гиподинамий, гипокинезия) туфайли жисмоний тарбия ва спорт мактабларидаги машғулотларнинг роли жуда ошди. Бу катталар ва болалар ҳозирги замон турмуш тарзининг характерли хусусияти ҳисобланади. Булар фан ва техника ютуқларининг турмушга жорий этилиши, транспортнинг кенг ривожланиши, турмуш шароитининг яхшиланиши ва ҳаказолар билан изоҳланади. Зеро булар мускул фаолиятини чегаралаб қўяди.

¹¹ Махкамжанов К.М., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – Т., 1995. – 74 б.

Жисмоний машқлар юқорида айтиб ўтилганидек алоҳида бирор орган ёки системага эмас балки бутун организмга таъсир кўрсатади. Лекин унинг турли системалари функциялари такомиллашуви бир хилда содир бўлмайди.

Айниқса мускул системасида ўзгаришлар яққол сезилади. У мускуллар хажмининг катталашishi, тўқималар физик-кимёвий хусусиятларининг ўзгариши, алмашинув процессларининг кучайishi, функционал имкониятларининг такомиллашуви билан ифодаланади. Буларнинг натижаси ўлароқускулларнинг кучи ва катта хажмдаги ишни бажариш қобилияти анча ортади. Қурби етадиган бир хилдаги турли мускуллар группаларга тушадиган нагрузка гавдадаги барча мускулларнинг ривожланишини таъминлайди.

Жисмоний машқларни мунтазам ўтказиб туриш натижасида ўқувчиларда суяк-бўғим аппаратида бир қатор ижобий ўзгаришлар вужудга келади. Скелетга энг кўп нагрузка тушадиган қисмларида суяк тўқимасининг рўйи-рост гипертрофияси кузатилади. Найчасимон суякларнинг диаметри катталашади, суяклар оғирроқ ва мустахамроқ бўла ёш сакровчилар, ирғитувчилар ва бошқаларнинг рентгенограммаларида итарувчи оқда, ирғитувчи қўлда ва бошқаларда суяк ўқималари гипертрофияси қайд қилинади. Жисмоний машқлар билан шу ғулланиш моддалар алмашинувини яхшилади. Бу пластик процессларнинг яхши кечишига олиб келади. Натижада бола организмнинг ўсиши ва ривожланиши яхши бўлади.

Машқлар процессида куч-қувват. Харакатчанлик ва нерв процессларининг мувозанати ортади. Жисмонан машғулот қилган болаларда шартли рефлекслар тезроқ пайдо бўлади. Бундай болаларнинг хотираси ва диққатини тўплаши яхши бўлади. Уларда ўқув куни давомида иш қобилияти юқори бўлади. Бу эса ўзлаштиришга тезроқ мослашади. Марказий нерв системасининг идора этувчи ролининг худди анна шу такомиллашуви туфайли жисмонан чиниққан ўқувчиларда айрим органлар ва системалар иши жисмоний нагрузкаларда анча иқтисодли бўлади. Асосан мактабда турли жисмоний машқларни қўллашнинг асосий натижаси ўқувчилар соғлиғига яхши таъсир кўрсатишидир. Жисмоний машқларнинг умумий

носпессифик таъсири ташқи мухитнинг бир қатор ноқулай факторларига: исиб кетишга, совуқ қотишга, гипоксияга ва бошқаларга шунингдек инфекцион ва бошқа касалликларга чидамлилиқнинг ошиши билан намоён бўлади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясига: эрталабки гимнастика (бадан тарбия), мактабда машғулот бошлангунга қадар гимнастика - жисмоний тарбия дарси, жисмоний тарбия минутлари, спорт дарсдан ташқари вақтда оммавий физкултура ишлари жисмоний меҳнат чиниқишлар қиради.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг асосий шакли жисмоний тарбия дарслари ҳисобланади. Унга ҳамма синфлар учун ҳафтасига 2 соатдан ажратилади. Дарслар аста-секинлик, изчиллик ва мунтазамлилиқ принципларига асосланиб ўтказилади. Ўқувчиларнинг уйғун равишда жисмоний ривожланишини таъминлайдиган турли-туман машқлар киритилади. Кичик мактаб ўқувчиларида ҳаракат активлигини ошириш ва такомиллаштиришга қаратилган ҳар-хил машқларни кенг қўллаш зарур, ҳадеб бир-хил ҳаракатлар қилишдан қочиш ва юрак-томир системасига ва нафас системасига ёмон таъсир кўрсатадиган оғир ишларни қилмаслик зарур. Ўрта мактаб ёшида мускул кучини ривожлантирадиган машқларни камайтириш зарур. Чунки улар суякларнинг бўйига ўсишини тўхтатиши мумкин. Ката мактаб ёшида тез бажариладиган машқлардан олдин чидамлилиққа қаратилган машқларни бажариш, куч билан қилинадиган машқларни эса энг кейин бажариш лозим.¹²

Ёш хусусиятларни болаларда таълим тизимига асосан қуйидаги даврларга бўлиш мумкин:

1. Мактабгача тарбия ёш хусусияти. Бу 1 ёшдан бошлаб 6-7 ёшгача даврни ўз ичига олади.

2. Бошланғич таълим ёш хусусиятлари, у 1-4 синфларни ўз ичига олади ёки 7-11 ёшли ўқувчилар қиради.

¹² Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

Умумий таълим ёш хусусиятлари, унга 5-9 синфлар ёки 12-16 ёшдаги ўсмирлик даври киради.

Демак, юқорида кўрсатилганлар болалик ва ўсмирлик даврларига киради. Болалар билан жисмоний тарбия дарсларини амалга ошираётганда куйидагиларни ҳисобга олинмоғи лозим. Бизга маълумки, организмни ривожланиши тўлқинсимон бўлиб ҳар бир ёш даври ўз хусусиятига эгадир. Бўйни ўсиши бир хилда амалга ошмайди. У 7-10 ёшда секинлашган бўлиб, 11-12 ёшли қиз болаларда ва 13-14 ёшда эса ўғил болаларда тез ўсиш билан амалга ошади. Организмнинг тез ўсиши жараёни, уларда тана вазнини камайишига тўғри келади ва ўсишни камайиши даврида вазнини ошиши вужудга келади. Бу даврлар 7-10 ва 17-20 ёшларда амалга ошади. Тез ўсиш даврида энергия ва пластик жараёнлар тезлашади. Бу даврларда бола организми ташқи муҳит факторларига чидамсиз бўлади (касаллик таркатувчи микробларга кам овқатга, жуда катта оғирликдаги жисмоний ишга ва бошқаларга нисбатан) тана оғирлигини ошиши даврида эса ушбуларга нисбатан организмларни чидамлилиги юқори даражада бўлади. Болалар жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланганларида бу меҳнатларининг оғирлигини ҳисобга олганда болаларни жинсий хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш лозим. Бу даврларда айрим болаларда тез ўсиш ва ривожланиш ҳоллари вужудга келади. Спорт мактабларида шуғулланаётган ўқувчилар акселератлар ҳисобланади. Жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг тезлашиши акселерация дейилади.

Болаларда паспорт ва биологик ёш даврларда фарқ мавжуд бўлиб, бу 11-15 ёшли қизларда ва 13-16 ёшли ўғил болаларда яққол кўзга ташланади. Айрим ўқувчиларда ўсиш ва ривожланишда орқада қолиш ҳоллари учрайди. Жисмоний тарбия машғулотларига хос бўлган ҳамма режалаштирилган ишлар паспорт ёши асосидадир. Аммо бу машғулотлар бордию биологик ёш асосида тузилган бўлса, ўзининг ижобий натижасини беради. Болалардаги ҳар бир ёш даврларда организмнинг органлари системасида ўта махсус ўзгаришлар содир бўлади. Организм қанчалик ёш бўлса, у шунчалик

жисмоний, оғирликларга нисбатан кам мослашган бўлади. Айниқса болалар ва ўсмирларда юрак қон томир системаси ва нафас олиш органилари (болаларда) ўсмир балки ўспирин ва қизларда ҳам катталардан паст бўлади. Уларда жумладан юрак оғирлиги ва хажмли жиҳатдан катталарга нисбатан камдир. Шунинг учун ҳам ёш спортчиларда юрак уриши ва минутлик хажми катталарга нисбатан анча кичикдир. Ёш спортчиларда уларнинг юрак ва нафас олиш органилари функционал ҳолатини имкониятлари катталарга нисбатан камдир. Жисмоний машғулотларга ёш спортчилар юрак уриши интенсивлигини ошириш орқали мослашадилар. Ёш спортчиларда организмни функционал ҳолатини жисмоний имкониятлари катталарга нисбатан камдир. Жисмоний машғулотларга ёш спортчилар юрак уриши интенсивлигини ошириш орқали мослашадилар. Ёш спортчиларда организмни функционал ҳолатини жисмоний иш бажаргандан сўнг тикланиш катталиги даражасидадир. Нафас ва қон системасининг функционал ҳолатидан аероб ишлаб чиқариш даражаси ёш максимал кислород эҳтимоли вужудга келади. Максимал кислород эҳтиёжининг 1 кг тонна оғирлигига нисбатан кўрсаткичларини солиштириш шуни кўрсатмоқдаки, катта спортчилардан ёш спортчилардан озгина фарқ қилади. Лекин 1 кг оғирликка, кислород истеъмолини 1 кг метр бажарилган ишга нисбатан солиштирилса ўсмирларда ўспирин ва қизларга нисбатан кам миқдорда сарфсиз ҳолда барилганлигини кузатиш мумкин. Ёш спортчиларда нафас олиш органиларини жисмоний оғирликларига нисбатан мосланиш кам катта спортчиларда мукамал бўлганлигидан далолат бермоқда.¹³

Болалар ва ўсмирлар органилари функционал системаси анаероб ҳолатда ишлашга мослашмаган, катталарда эса бу система яхши тараққий этган, яъни организм кислородсиз шароитда ишлашга мослашган. Шунинг учун ҳам кислород етишмайдиган шароитда болалар ўзини ёмон ҳис қилиши кузатилиши мумкин. Юқорида кўрсатиб ўтилган ўзига хослик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт билан

¹³ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

шуғуланган болалар ва ўсмирларда врач назорати олиб боришда ҳисобга олиниши талаб қилинади. Уларда системали равишда текширишларни олиб бориш ҳамда организмда мавжуд бўлган касаллик ўчоқларини топиш, бу эса организмда бошқа органларни зарарланишини олдини олинади. Болаларда оз бўлсада юрак қон-томир касалликлари учраб туради. Бу эса кўп ҳолларда юракнинг органик зарарланиши натижасида келиб чиқади. Болалар ва ўсмирларда юрак уриши ва нафас олиш сони секин - асталик билан камайиб боради ва катталарга яқинлашади. Уларда юрак уришининг ёшга нисбатан қуйидагича ўзгариб боради: 1 ёшда 120-130 марта/мин., 6 ёшда 90 -100, 7 ёшда -90 та, 12 ёшда 80 та, 14-15 ёшда 75-80 та, 15-20 ёшда 50-60 тага тенгдир. Артериал қон босими ёш ўтган сари кўтарилиб боради. Жумладан 4-6 ёшда 75/80-85/60 мм. симоб. уст., 11-12 ёшда -90/55-95/60 мм. сим. устунига тенг., 13-14 ёшда 95/60-10/60 мм. сим. уст., 15-16 ёшда 105/60-110/70 мм симоб устунисида бўлади. Жинсий ривожланиш даврида, баъзан ёш гипертонияси учраши мумкин. Бу эса томир тонусининг ўзгаришига ва ички секретсия безларининг қайта тикланишига боғлиқ (жинсий, қалқонсимон буйрак усти безлари). Жисмоний тарбия дарсларини тўғри ташқил этиш, қон босими камайишига олиб келади. Бунинг учун жисмоний тарбия машқлари оғирликларини камайтиришга тўғри келади. Нафас олиш органларининг ҳам функционал ҳолатида ҳам уларни ёш хусусиятларини ҳисобга олинади. Нафас олишни минутлик сони қуйидаги тартибда ишга қараб ўзгариб боради: 1-3 ёшда -35-40 марта, 3-6 ёшда 18-20 марта, 6-10 ёшда 16-20 марта бўлади.

1.3 Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш усуллари.

Шахснинг ижтимоий маданиятини шакллантириш жараёнида шуғилланувчилар ҳаракатларни ва улар билан боғлиқ билимларни ўзлаштирибгина қолмай, ўз жисмоний қобилиятларини ҳам ривожлантирадилар.

Хозирги вақтда инсоннинг ҳаракат имкониятларини тавсифлаш учун “жисмоний қобилиятлар” ва “жисмоний сифатлар” атамаларидан фойдаланилади. Бу тушунчалар маълум маънода ўхшаш бўлсаларда, лекин бир хил эмаслар.

Афсуски, адабиётларда мазкур тушунчаларнинг таърифи ва ўзаро алоқаси ҳақида бирмунча қарама-қарши фикрларни учратиш мумкин.

Масалан, бир ҳолатда жисмоний қобилиятлар организмнинг ҳаракат фаолиятида иштирок этаётган ҳамда унинг таъсирини белгилайдиган функционал тизимлар лаёқатнинг намоён бўлиш шакллари сифатида тушунилади, бошқасида ҳаётда, айниқса, ҳаракат фаолиятида амалга ошириладиган ва асосини жисмоний сифатлар ташкил этадиган инсонга хос имкониятлар назарда тутилади; учинчидан қобилиятлар деганда, организмнинг рухий-физиологик ва морфологик хусусиятларига асосланувчи ривожланган туғма қобилият нишонлари тушунилади.

Жисмоний қобилиятлар-инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган рухий-физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

Инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида жиҳатларини ифодалаш учун узоқ вақт “жисмоний (ҳаракатлантирувчи) сифатлар” деган атама қўлланилган. Хозир айрим муаллифлар уни “жисмоний сифатлар” тушунчасининг содда формаси мазмуни туфайли илмий муомалардан чиқариб юборишни ва уларнинг ўрнига фақат “жисмоний қобилиятлар” атамасини қўллашни таклиф қилмоқдалар. Шунга қарамай, кундалик нутқда ва илмий – усулий адабиётларда мазкур атама анча кенг тарқалган. Шунинг учун, эҳтимол, бу икки тушунча орасидаги ўхшаш ва фарқли томонларни аниқлаш, улардан фойдаланиш вазиятларини белгилаб олиш ўринлидир.

Энг аввало қайд этиб ўтиш керакки “сифат” тушунчаси ҳар доим бирон бир нарсага нисбатан қўлланилиб, унинг бошқа нарсалардан фарқлаб турадиган, моҳиятига хос белгисини ифодалайди, хусусан, буюм, хомашийё,

озик-овқат махсулоти, ҳаёт сифатлари, шахсинг, билимнинг сифати ва хоказо ҳақида шундай гапирилади. Жисмоний тарбия соҳасида ҳам бу атамадан худди шу маънода фойдаланиш лозим.

Демак, инсоннинг жисмоний сифатларини унинг ҳаракат имкониятларига ҳос баъзи хусусиятлар сингари жисмоний қобилиятлар намоён бўладиган у ёки бу шаклларга нисбатан қўллаб текшириш, яъни улар тўғрисида амалга ошириб бўлинган қобилиятлар асосида фикр юритиш мумкин.

Инсон сифат жиҳатидан бир-бирдан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси бўлиши мумкин. Айнан шу турли жисмоний қобилиятларнинг сифати ўзига ҳослиги унинг жисмоний сифатлари тўғрисида гувоҳлик беради. Турмушда, жисмоний тарбия ва спортда инсон жисмоний қобилиятларининг сифатига ҳос хусусиятлар “кучли”, “тезкор”, “чаққон”, “егилувчан” деган ибораларда ўз аксини топган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамияти уларни айириб кўрсатиш мезони ҳисобланади. Аслида жисмоний сифатлар алоҳида жисмоний қобилиятларнинг эришилган даражаси, уларнинг аниқлиги, ўзига ҳослиги, аҳамияти ифодаси саналади. Масалан инсоннинг куч қобилиятларини олайлик. Улар мушакларнинг зўриқиш даражаси юқори, қисқариш тезлиги эса нисбатан унча ката бўлмаган куч машқларида намоён бўлади. Аслида куч қобилиятлари “суст куч”, “сиқувчи куч”, “статик куч” каби куч сифатларини тавсифлайди. Тезлик - куч қобилиятларимушакларнинг жиддий зўриқиши ва уларнинг юқори қисқариш тезлигини талаб этувчи машқларда юзага чиқади. Тезлик-куч қобилиятларини ривожланиши, энг аввало “портловчи” куч деб аталадиган сифатда акс этади.

Юқорида тилга олинган куч сифатлари инсоннинг куч қобилиятларини яхлит тарзда аниқлаш ва фарқлашга имкон беради. Худди шундай бошқа жисмоний қобилиятларнинг ҳам сифат тафовудларини ифодалаш мумкин. Жисмоний қобилиятлар ва сифатлар орасида кўп маъноли боғлиқлик бор. Бир ҳил қобилият турли ҳил жисмоний сифатларни намоён қилиши, турли

хил қобилиятлар эса улардан фақат биттасини тавсифлаши мумкин. Масалан, “епчил” сифати асосида кўпгина қобилиятлар: мувофиқлаш, тезкорлик, куч ва бошқалар ётади. Тезлик-куч қобилиятлари фақат “куч” эмас, “тезкорлик” сифатида ҳам ўз аксини топади.

Шундай қилиб, инсоннинг жисмоний сифатлари жисмоний қобилиятлари билан узвий боғлиқ бўлиб, турли ҳаракатлар чоғида уларнинг намоён бўлиш хусуситалари билан белгиланади, жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш ва намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади, жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш ва намоён бўлиш даражасига бир томондан атроф-муҳит омиллари (турмушнинг ижтимоий-маиший шароитлари, иқлимий ва географик шароит машғулот ўтказиладиган жойларнинг таъминланганлиги, уларни ривожлантириш усуляти ва х.к.) иккинчи томондан эса организмнинг турли таъсирларига ўзига хос реакциясига боғлиқ бўлган ирсий омиллар («мотор» қобилият нишонлари) таъсир ўтказиши, жисмоний қобилият нишонлари сифатида инсон организмдаги онатомик, физиологик ва руҳий хусусиятлари юзага чиқади. Бирор-бир фаолиятни бажариш жараёнида “мотор нишонлар” организмнинг мослашиш ўзгаришлари асосида такомиллашиб, тегишли жисмоний қобилиятларга айланади.

Таъкидлаш зарурки, “мотор нишонлар” кўп функцияли бўлиб, мушак фаолиятига қараб у ёки бу йўналишда ривожланиши ва у ёки бу шаклдаги жисмоний қобилиятлар ривожланишини таъминлаши мумкин. Профессор Й.В.Верхошанскийнинг фикрича, бундай шаклларга ҳаракат фаолияти турлари қанча бўлса, шунча кўп бўлиши мумкин, чунки уларнинг ҳар бирига ўзига хос тузилиш, ҳаракатларнинг мақсадли йўналтирилганлиги, мушаклар мувофиқлаши, организм фаолияти режими ҳамда унинг қуввати билан таъкидланиши каби хусусиятлари хосдир. Шу сабабли ҳам организмдан чидамлилик ёки ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантиришга жавобгар бўлган қандайдир алоҳида механизмларни излаш бефойда. Уларнинг такомиллашуви асосида инсон организмнинг марфофункционал

ихтисослашувига олиб келадиган мослаштирувчи таъсир, бутун бир адаптив реакция ётади. Морфофункционал қайта қуришлар организмни тўлалигича камраб олади. Бироқ бу энг кўп даражада ва биринчи навбатда асосий иш юкламасини кўтарадиган мушак гуруҳлари ҳамда уларнинг иш қобилиятини таъминловчи физиологик тизимларга тааллуқлидир. Функционал ихтисослашувнинг бундай танлш хусусияти, асосан, организмнинг маълум фаолият шароитидаги иш режимига, унинг яққол намоён бўлиш даражаси эса жисмоний юкламаларнинг шиддати ва хажмига боғлиқ.

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Инсоннинг организмда турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Инсон организмнинг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чаққон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан муҳофафасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқнинг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ваҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий-руҳий фазилатларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чамбарчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаха билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга ином этган ва уни тарбия

жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ тарбиялаш лозимлиги масаласини кўндаланг кўяди.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунини қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлилиқни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (ривок)”ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: гандбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чаққонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш,

уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий зарурий Амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чакқонликни ривожлантиради.

Ҳар қандай ҳаракат бирор-бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борича баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳоказо. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, ҳаракатлар координатсиясини тарбиялайди.

Чакқонлик ва уни ривожлантириш усулияти. Ҳаракатларнинг координатсиявий мураккаблиги чакқонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари **ҳаракатнинг аниқлиги** тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чакқонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.
2. Ностереотип ҳаракатлар.¹⁴

енгил атлетика йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи гуруҳга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз Янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чакқонликка баҳо берилади. Шунинг учун Янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чакқонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

¹⁴ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

Юқорида айтганларни ҳисобга олиб, биринчидан **чаққонликни** Янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таърифимиздан кўриниб турибдики, чаққонлик – бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир. Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чаққонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданнинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, қўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда қўл чаққонлигини намоён бўлиши (ажратувчи, слесарлик, уймакорлик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координатсиявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида ҳар қандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустаҳкамланган, ғоят кўп элементар координатсиявий бўлакчаларнинг йиғинини тузади. Кишида ҳаракатлар координатсияларининг заҳираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чаққонликнинг намоёнлик даражаси анализаторлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, Янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имкониятлари шунчалик юқори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларди ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, Янги

ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадilar. Чаққонлик марказий нерв системасининг пластиклигига ҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва теварак атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим рол ўйнайди.

Чаққонликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чиқсак. Биринчидан чаққонликни ривожлантириш координатсия жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак “чаққонлик” деганда, ҳаракатлар координатсияларнинг умумий тўплами йиғиндиси тушунилади.

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши. Агар узоқ вақт оралиғида Янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки Янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш қийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир Янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам

олиш учун ажратилган кунлардаги машғулот жараёни таркибига киритилади. Чаққонликни ривожлантиришда Янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатидаҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чаққонликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координатсиявий қийинчиликларни оширади. Улар енгиши лозим бўлган координатсиявий қийинчиликлар уч гуруҳга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги қийинчиликлар;

2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги қийинчиликлар;

3. Бирданига, қисқа, ўзгарган шароитда дуч келинадиган қийинчиликлар.

Амалиётда қайд қилинган қийинчиликларни осон ҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

1. Ғайритабиий, ғайриоддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиш (зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ва ҳ.к).

2. Машқни ойнага қараб бажариш (дискани чап қўл билан улоқтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).

3. ҳаракатлар тезлиги ва суръатнинг ўзгартириш (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машқлар бажариш).¹⁵

4. Фазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдони сатхи кичиклаштирилган спорт ўйинларидан фойдаланиланиш, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун

¹⁵ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

кулайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

5. Қўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаштириш (масалан, ерга тушиш олдидан қўшимча бурилишлар қўшиб, таяниб сакраш ва бошқалар).

6. Таниш машқларни олдиндан режалаштирмай, маълум бўлмаган тарзда қўшиб бажариш (масалан, гимнастик комбинатсияларини кўрган ва ўқитган заҳоти бажариш мусобақаси ва шунга ўхшашлар).

7. Жуфт ва группа бўлиб бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг бир-бирига кўрсатадиган қаршиликларини ўзгартириш (масалан, ўйинларда турли тактик комбинатсияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларни ўзгартириш).

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири мускулларни ратсионал бўшаштира билишни ўрганиш ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни кўзғалиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзғалишдек, бўшаштириш (лозим бўлган мускулни, лозим бўлган пайитда) ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим рол ўйнайди. Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб туриши керак бўлган мускуллар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик)ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғиқ, эмин-эркин бажара олмасак руҳий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва ҳ.к.) орқали содир бўлади ва чаққонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Бу диққатни тўплай олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу нокулайликлар билан курашиш йўллари ҳақида “Спорт психологияси”

фанида лозим бўлган маълумотларни олиш мумкин. Рухий таранглик албатта мускул таранглигини содир бўлиши билан кузатилади.

Мускул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координатсиявий, (такомиллашмаган координатсия сабабли мускул бўшашиши фазасида бир оз қўзғалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

Қайд қилинган чакқонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган мускул таранглигини енгиш усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чакқонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускуллар ниҳоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига муҳтож бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш ораликларидан (интервалдан) фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чакқонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.¹⁶

Чидамлиликни ва уни ривожлантириш методикаси. Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти)ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуюилиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилик сезади, ҳаракат координатсияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракати таркибида қўшимча кераксиз

¹⁶ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

харакатлар пайдо бўлади, қўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни **компенсацияли чарчок** фазаси дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортганлигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, **компенсациясиз чарчок** фазаси бошланганлигини кузатамиз.

Чарчок ўзи нима? Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчок турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукаммал тарихий илмий асарга айланган «Китоб ул қонун фит Тиб»да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчокни вужудга келтиришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. **Ярали чарчаш** – унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.

2. **Қотиб чарчаш** – унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. **Шишли чарчаш** – бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссият сезади.

4. **Озиб чарчаш** – унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдиланган асарда ифодаланганлиги эътибор берсак бу асар чарчокнинг ички механизмини мукаммал баён этиб уни организмда тикланиши ҳақида тиббий маслаҳатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида **ақлий, жисмоний, эмоционал, сенсор** чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидамлиликни воситали ўлчаш учун маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлиликни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узок масофага (10.000 м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликга баҳо берилади.¹⁷

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчоқнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамлилик фарқланади. Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидамлилик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни умумий чидамлилик дейилади. Боксчининг махсус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборалардан амалиётда фойдаланилмоқда.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, қайиқ хайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ҳаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчоқ айрим мускуллар гуруҳида ҳамда организмнинг барча мускулларида бўлиши чидамлиликни махсус ва умумийлигини келтириб чиқаради ва шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли интенсивликда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилик ҳам турлича намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришда организмнинг чарчоққа нисбатан талаби турлича бўлади.

Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аероб ва анаероб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар

¹⁷ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

харакатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аероб имкониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракатларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлилигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координатсиявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кўпҳолларда турлича. Машғулот орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни “кўчиш” йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таъсир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақтни ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М.Затсиорский ва бошқалар). Демак, координатсиявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эътиборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, “вегетатив” шуғулаганлик чидамлилигининг “кўчиши” (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмнинг энергияси имкониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви характериға ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилигининг аниқ вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақазо қилади. Чарчаш толиқишга айлана бошланганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.¹⁸

Чидамлиликини ривожлантириш меҳнат севарликини, катта нагрузкаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-кўпми чарчоқни ҳис қилсаларгина, уларда чидамлик ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилигининг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув

¹⁸ Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b

Ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, машғулот нагруклари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлиликни тарбиялашда юклямини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилик машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчашни ҳис қилиши орқали ривожланишига эътибор берсак юклямадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамлиликни ривожланмаслиги маълум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юклямага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлиликни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юклямага жавоб реакцияси характери, уни кўлами йўналиши орқали содир бўлади. Ҳар хил типдаги нагрукда чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилик учун юкляманинг тўла тавсифини қуйидаги беш компонентда кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиги (ҳаракатланиш тезлиги);
- 2) машқни давомийлиги (узунлиги);
- 3) дам олиш интервалининг катта кичиклиги;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий олиб бориш орқали берилган юкляма организмнинг фақат жавоб реакцияси кўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусиятини ҳам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланди. Юқорида қайд қилинган компонентларни таъсирини циклик машқлар мисолида кўриб чиқамиз:

1. Машқни абсолют интенсивлиги фаолиятни энергия билан таоминлаш характерига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Ҳаракатланишнинг тезлигини пастлигида катта энергия сарфланмайди. Спортчини организмни кислородга талабининг кўлами уни аероб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни

етарли даражада йўлга кўйилиб улгурмаган пайтдаги кислородга муҳтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаётганини ўрнини қопламайди ва иш хақиқий турғун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик **субкритик тезлик** деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса **критик тезликка** эришади, бу ерда кислородга муҳтожлик уни аероб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади. Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун **юқори критик тезлик** деб номланади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга муҳтожлик аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаероб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. **Машқни давомийлиги** масофани бўлакларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаероб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, қўзғалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттирилиши меъёри қанча қисқартирилса

нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига **гликолитик** ундан кейин эса **креотин фосфокинез реакцияларини** аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун **гликолитик механизмларини** такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин механизмларигача 3 дан 8 сек бўлган юктамалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш **интервалининг катта-кичиклиги** организмни нагрузкага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим рол ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагрузкадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичиклигига боғлиқ.

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезлик-ларда машқларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ҳолатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфо-креотин механизми қаторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб гликолиз максималга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини бошлайди. Узоқ давом этмайдиган иш бажарилса улар лозим бўлган даражадаги ҳолатга келишга улгурмай иш асосан ана аероб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервали озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш активтизими (қон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.¹⁹

¹⁹ Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интервалли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагрукани нисбатан аероб қилади. Тескариси, юқори критик тезликларда ҳаракатланиш ва дам олиш интервали ксилородга муҳтожликни йўқотишга етарли бўлмаса ксилород етишмовчилиги такрорлашдан–такрорлашга қўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаероб жараёнлар ҳиссасини ортиради нагрукани нисбатан анаероброк қилади.

4. **Дам олиш характери** (актив ва пассив) хусусан паузаларни бошқа, қўшимча фаолият турлари (йенгил-трассой югуриш - асосий масофа оралиғидир ва ҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва қўшимча қилинганини интенсивлигига қараб организмга турлича таъсир кўрсатади. Критикка яқин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги қўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинч ҳолатдан иш ҳолатига, иш ҳолатидан тинч ҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ҳам асосан шундан иборатдир.

5. **Машқни такрорлашлар** (қайтаришлар) сони организмга нагрукани таъсири кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аероб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узоқ вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қилади. Анаероб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми ксилородсиз механизмларни тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайдди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилиқ намоён қилишда нафас муҳим аҳамиятга эғалиги маълум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маълумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар – диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятда максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга қўйиш учун оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эътибор

нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво янги ҳаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамликни тарбиялашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулоти ўзидагина эмас, машғулоти машғулотларининг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайёри Аллен Мимун ўзини спорт карпераси йилларида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг км эканлигини эътиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимизга келтиришимиз лозим. “Спорт юруши” билан шуғулланувчилар битта машғулоти машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамликни тарбиялашда фақат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келишини унутмаслигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узоқ масофа ролини ўйнаши мумкин.

Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти. Тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш билан);
2. ҳаракатлар частотаси;
3. ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).²⁰

Тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлиши бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан **кореляция** қилинмайди. Тезликнинг

²⁰ Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b

намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан (қўшилмасидан) аниқлаш мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координатсион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун **яхлит ҳаракат тезлиги** индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

- а) тезликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югура олмаслиги ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга **реакция яхши** бўлгани ҳолда, **ҳаракат частотаси оз** бўлиши ҳам кузатилади.²¹

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характерини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

²¹ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамнинг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа “**кўчириш**” қоидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координатсия нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади. Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханиқ бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқа олиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини – **кескин ҳаракат** (резкостп)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда сода ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун **динамик зўриқиш услубидан** фойдаланадилар: максимал куч билан

зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар **ҳаракат частотасини** ифодалайди. Қўлларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажарадиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Ҳаракат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг исботлашича, спорт машғулотсининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса **тезликнинг стабиллашуви** демакдир.²²

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчиинг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

²² Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш **анаэроб** шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Эмоционаллик ва кўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшликдан оқ “тезликнинг тўсиғини” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагилар ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги. Индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун

чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам худди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Қийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.²³

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва Милли секундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезлик реатсиясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Уни тарбиялашнинг **асосий методи** - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади. Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки

²³ Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с

ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усуляти. Эгилувчанлик – жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоқлиги, буралиши ва ҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгилувчанлик **актив, пассив** бўлиши мумкин. Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташқи қаршилиқни инерсия ёки оғирлиги эвазига ташқи таосир кучи ва ҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчанлик дейилади.

Эмоционаллик кўтаринки кайфият ва бошқалар эгилувчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни ҳимоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳит температурасига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (харорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, **актив эгилувчанлик кўрсаткичлари** эса ортиб боради. Болалар катталарга

караганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ – болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоқадор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.

Лекин бундай салбий таъсирни енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ кўшиб олиб бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъеридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъминлайдиган ҳолатда ривожлантириш, унинг меъери эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитуда-дан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик захирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги аҳамияти беқиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга (актив ва пассивга) бўлинади.

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-биридан фарқ қилади. Улар бир фазали ва пружинасимон (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) машқлар. Уларға тананинг маълум абзоларини ёки унинг бир

қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршилиқларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

Булардан ташқари максимал амплитудада бажариладиган ҳаракат давомида танани қимирлатмай ушлаш билан (статик ҳолатда) бажариладиган машқлар ҳам шу гуруҳга киради.

Пассив статик машқларда гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларга қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларга олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилувчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар би ҳаракатда уларнинг узунлигини ошришга ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирарли бўлади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир неча марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилиш ҳам зарур.²⁴

Сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охирига, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади. Эгилувчанлик машқларини бажаришдан олдин мускулларда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш

²⁴ Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с

зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди - хона температурасида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилувчанликни ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

Куч ва уни ривожлантириш усулияти. Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти - шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган. Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз танасини ҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни биллагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушлаб туришга уринади. Боксчининг рақиб муштининг зарби, курашчини рақиб томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиб маълум даражада қаршилиқларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён қилади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ўзининг аниқ таърифига эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“танага «м» массасидаги «Ф» кучининг таъсири...”);

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, “ёшнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши...” ва ҳ.к.).²⁵

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зўриқишининг бошқарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алоқадор. Мускулнинг таранглашиши инсоннинг кучини намоён бўлишига олиб келади.

Руҳий озуқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги – зўриқиши (куч намоён қила олиши) кўйидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган қўзғалишларнинг частотасига (частота қанча катта бўлса, мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги кувватнинг манбаи миқдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушлаш ва ҳ.к.лар билан;

б) мускул узунлигини камайишига ҳисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зўриқиш бирдай – ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, **бўш келиш-плиометрик**) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

²⁵ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни динамик режимдаги куч деб аташ қабул қилинган. Шундай қилиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича қайд қилинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.

Куч қобилятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинатсиялаштира олиш характерига қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён бўладиган **шахсий-куч қобилятлари ва тезлик-кучи** ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Бошқачасига бунинг **шиддат** (портлаш) **кучи** деб ҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобиляти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борица яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самарадорли 105,80 кг бўлиши мумкин. Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб

тўп оралиғидаги масофа узайтирилиб оёқ кафтининг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таъсир кучи керак бўлади.

Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлиги учун қия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигига нисбатан таъсир кучи оз талаб қилинади.

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Ньютоннинг иккита (инерсия ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) инерсияни енгиш учун керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерсиясини озгина бўлсада, ўзгартириш учун яна кўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффектидан маҳрум бўлиб қолиш мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ва ҳаракат самарасига таъсир қилади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада рол ўйнайди. Шунга кўра, **абсолют ва нисбий куч** деб ҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1. **Ташқи қаршилик** билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибнинг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қаршилиги (қумли йўлда, қалин қорда югуриш ва бошқалар) дан фойдаланилади.

2. **Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгил** билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб кўлларни тирсақдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик – куч талаб қиладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулайлиги шундаки, қисқа вақт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиҳоз ва инвентарни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зўриқиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз-ўзини назорат қилиш тизими олиб борилиши тавсия этилади.

Кучни ривожлантириш методлари. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш методларига боғлиқдир.

Максимал зўриқиш методи, яъни меъёрадаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасида ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нервпсихик зўриқиши билан боғлиқ, айниқса, ўқувчилар кучини ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меъёридан ортиқ нерв-мускул тарангилиги нерв марказидаги қўзғалишни генерализатсиялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меъёрига яқин бўлган нагрукалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меъёр бўлмаган нагрукалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.²⁶

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрукка билан машқ қилиш методида катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нагрукка машғулот жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини кўзготади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртача нагрукка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

²⁶ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан кўпроқ, меъёрга ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.

Меъёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортиқ – мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охириги ўринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фониди (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар ўзгариши билан боғлиқ куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб ёшида шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормаслик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аҳамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статик ҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари ҳисобланади ва уни қўллаш Самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиш пайтида узокрок ушлаш, айниқса, қизларда салбий таъсирга олиб келиши, ҳатто уларнинг хушдан кетиб қолишларидек ҳолатлар содир қилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орқа ва қориннинг томонини йирик мускулалари гуруҳини ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қоматнинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ. Ривожланмайдиган мускул гуруҳлари – тананинг қийшиқ мускуллари, ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ва

хоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибига киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва ҳ.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар; 14-15 ёшда - тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канат (арғамчи) тортишдек куч талаб қиладиган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 60-70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатъиян таъқиқланади.

Қизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагрузка болалар учун талаб қилинадиган нагрузкага нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локал ҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жиҳозлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга борадиган импулслар; б) шартли равишда – мускулни ўзининг реактивлиги, яъни маълум кўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналинсимпатик тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолатлар, факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши

даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келадиган эффектли импулслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим рол ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни ҳал қилувчи фазасида диққатни концентратсиялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоҳлайсизми йўқми ҳаракатнинг биринчи қисми (бошланиши) секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.²⁷

Эгилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлардаги қаршиликларни енгиш билан машқланиш учун ҳаркатни охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажариладиган машқлар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқзади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршиликни енгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуқтаи назаридан анча енгил кечади. Масалан, деворга суяниб кафтга таяниб қўлда туришда қўллар тирсақда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгилроқ туюлади.

²⁷ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ бўлган **ривожланишлар ёки ўзгаришлар** деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида орга-низмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра машғулотлар организмни **юқори ишчанликка** эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндигина бошлаганларда машғулотларни хафтада уч маротаба ўтказиш, 1, 2 ёки 5 маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ

шуғулланганлик фақат тизимли машғулотлардагина ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки машғулотни ижобий эффекти йўқолади. **Ижобий эффект фони** (сояси) муҳимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмоний тарбия жараёнининг – жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нагрузкани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни (нагрузкани) тўғри навбатлашувини тизимлилиги бўзилиши, жуда ҳам юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан қутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган.²⁸

1.4. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда спорт тўғаракларининг фаолияти самарадорлигини ошириш ва ташкиллаштириш.

Мамлакатимизда юзага келтирилган уч босқичли мусобақалар тизими ўқувчи-ёшлар, айниқса мактаб ўқувчилари спортини ривожига муносиб ҳисса қўшмоқда.

«Умид ниҳоллари» болалар спорт ўйинларининг дастури йилдан-йилга кенгаймоқда ва Олимпиада дастурларидаги спорт турларини кўпчилигини қамраб олмоқда. Мактабнинг оммавий спорти ҳозирги кунга келиб Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида ўз ўрнига эга. Бунинг исботини изоҳлашга ҳозирги кунда ҳожат йўқ. Чунки, мамлакатимиз Президенти, республика ҳукумати ёш авлод жисмоний “Камолот”ини ўз сиёсатининг устувор йўналишига айлантирган. Ҳозирги кунда бу сиёсат ўз натижасини намоён қилмоқда ва Ўзбек спорти жаҳон спорт майдонларида кун сайин ўз

²⁸ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

нуфузини ошаётганлигини намоён қилмоқда. Бунга асосий сабаб мамлакат спортининг бешиги болалар спорт мактаби ўқувчи ёшларнинг оммавий спортини ривожлантиришда тўғри йўл танланганлигидандир. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар мактаб спортида оммавийликга эришишни ўзининг асосий мақсади қилиб белгилаганлигидандир. Шунинг учун ҳам жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси, у ёшми, қарими соғлом турмуш тарзига оид билимлар, унинг етакчи воситаси спорт ёки жисмоний маданиятга оид бошланғич билимлар ва амалий малака ва кўникмаларни мактабдалигида эгаллаш шарт қилиб қўйилган. Мамлакат спортини замини умумий таълим мактаби спортидан-синфдан ташқари ишларнинг асосий шакли сифатида бошланади. Мактаб спорти мактаб секциялари машғулотлари орқали, мактаб оммавий спорти эса факултатив тарзида ташкилланган умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳлари, «Алпомиш» ва «Барчиной» тести гуруҳлари ҳамда ўқувчиларнинг оммавий спорт соғломлаштириш тадбирлари орқали йўлга қўйилмоқда.

Мактаб спорт секциялари. Умумий таълим мактаблари ва давлат таълимининг бошқа ўрта ва махсус таълими тизимида спортнинг у ёки бу тури билан спорт маҳоратини ошириш мақсадида шуғилланишни хоҳловчилар учун спорт секциялари ташкилланади. Спорт секциялари мактаб ўқувчиларидан мактабдан ташқари спорт муассасаларида шуғилланишни имконияти бўлмаган, спортнинг у ёки бу турида шуғилланишга нисбатан қобилиятли ўқувчилар учун ташкилланади. Секцияни тузишда шу секция учун мактабдаги шароит, уни ташкиллаш ва олиб боориш учун мутахассис ўқитувчининг мавжудлиги ҳисобга олинади. Умумий раҳбарлик албатта мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси зиммасига юклатилади. Зарур бўлса, имконият йўл қўйса, жамоатчилик асосида ўқувчилар билан шуғилланишга қодир жамоатчи тренерлар, ота-оналар мактабнинг спорт секциялари машғулотларини ўтказиш учун жалб қилиниши ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида маълум. Юқоридагилардан ташқари ҳозирги кунда катта спортни тарқ этган маҳорати юқори спортчилар, БЎСМ ларнинг

спорт мураббийлари ва уларда тарбияланувчилар ҳам мактаб спорт секцияси фаолиятида иштирок этишлари учун зарурий имкониятлар яратилган.

Мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари ўзларининг спорт тайёргарликларидан келиб чиқиб, машғулот машғулотларини ўтказадилар. Айрим ҳолатларда мактабда пулли спорт секцияларини ташкиллашга рухсат этилади. Мактабдаги спорт секцияларининг умумий сони МЖТЖси кенгаши, мактаб педагогика жамоаси кенгаши ва унинг раиси мактаб директори томонидан ҳал қилинади.

Мактаб спорт секциясининг тузилиши. Ҳар қандай спорт секцияси ўз фаолиятини шу секциянинг бюроси фаолиятини йўлга қўйиш орқали амалга оширилади. Мутахассисликга оид умумий ва махсус адабиётларда спорт секциясининг тузилиши ва унинг фаолияти мазмунига оид етарли даражадаги ўқув материали берилган. Биз қуйида умумтаълим мактабларида энг кўп фойдаланилаётган гандбол спорт тури бўйича мактаб спорт секцияси структурасини чизма тарихида тавсия этамиз.

Гандбол спорт секциясининг структураси мактабнинг бошқа спорт секциялари учун ҳам таллуқлидир. Ҳар бир спорт секцияда қайд қилинган тайёрлов, кичик, ўрта, катта мактаб ёшидагилар гуруҳлари бир нечтадан бўлиши мумкин. Уларнинг таркибидаги шуғилланувчилар сони ўқувчилар Республика «Ёш куч» кўнгилли спорт жамиятининг мактаб спорт секциялари фаолияти низомида кўрсатилган. Агарда ҳар бир ўқув гуруҳи ўртача 20 нафардан шуғилланувчини ўзида мужассамлаштирса фақат ўғил болалар гуруҳининг шуғилланувчилари 100 нафарини ташкил қилиши мумкин. Уларга қизлар гуруҳидагилар сони қўшилса (100 нафар) гандбол секциясининг ўзи жами 200 нафар ўқувчини ўз таркибига бириктиради.

Спорт секцияси кенгаши ўрта, катта мактаб ёшларидан 11-15 нафар, ташкилотчилик, ўйин техникаси ва қоидасини яхши билган ўқувчилардан, жамоатчи-мураббий ва йўриқчилардан ташкилланади. Улар мактаб гандболига оид барча ишлар : секция ўқув гуруҳларини тузиш, ўйин майдонларини жихозлаш, таъмирлаш янғисини қуриш, тўпларни тайёрлаш,

жамоатчи-йўриқчи, жамоатчи-ҳакамлар тайёрлаш, терма жамоаларни тузиш, мусобақалар, ўртоқлик учрашувлари ўтказиш, тақдирлаш, туман (шаҳар) мусобақаларида иштирок этиш «буюртма»ларни, жамоаларни мусобақаларга тайёрлаш, шуғилланувчиларнинг шахсийкарточкасини юритиш, журнал билан ишлаш, разрядлар бериш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормаларини топширишга тайёрлаш, уларни ҳужжатларини тайёрлаш, спорт-машғулоти машғулотларининг режаларини тузиш ва бошқа қатор ишларни йўлга қўяди, уни ижросини назорат қилади.

Шундай спорт секцияларининг кенгаши мактабнинг барча спорт турлари бўйича ташкилланган секциялар фаолиятини бошқаради.

секцияларнинг тайёрлов гуруҳига 3-4 синфлар, кичик мактаб ёшига 4-5 синфлар, ўрта мактаб ёшига 6-7 синфдагилар, катта мактаб ёшига 8-9 синфларнинг ўқувчилари, терма жамоа эса 6-9 синфларнинг ўғил қизларидан иборат қилиб тузилади.

Машғулотлар ҳафтада 2-3 марта 60-90 дақиқадан ўтказилади. секцияларга ёзув синфнинг жисмоний тарбия ташкилотчилари орқали ёки мактабдаги эълонга кўра спорт секцияларига «умумий ёзилиш куни» деган кунлари ўтказилади. секцияга ёзилгунгача ўқувчилар тиббий назоратдан ўтиб бўлган бўлишлари лозим. Мусобақалардан олдин ёки маълум касалликдан тuzалгандан сўнг секцияга қатнайдиган ўқувчи мактабнинг тиббий ходими ёки поликлиниканинг тиббий назоратидан ўтиши зарур.

Мактаб спорти ва спорт машғулотлари. Мактаб спортини ташкиллаштириш ва спорт машғулотларини режалаштириш спорт турлари бўйича спорт секциялари бюрolari томонидан назоратга олинади. Ҳамда жамоатчи-йўриқчиларга тўғридан тўғри услубий ёрдам кўрсатилади.

«Мактаб спорти» синфдан ташқари ишларнинг асосий шакли бўлиб ўқувчилар жисмоний маданияти мактабда ташкиллаш ва уни амалга оширилишига баҳо беришда мактабнинг спорт турлари бўйича туман (шаҳар) мусобақаларидаги эгаллаган ўрнига қараб баҳоланади. Аслида синфдан ташқари ишлар кенг кўламда йўлга қўйиладиган мактаб педагогика

жамоасининг кўп қиррали фаолиятидан бири деб қаралиши лозим. Бунда етакчи ролни мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари меҳнати ва мактабдаги синфдан ташқари ишларни оммавийлигига қараб баҳоланиши мақсадга мувофиқ бўлар эди. Синфдан ташқари ишларни режалаштириш биринчи навбатда мактаб спорти секциялари фаолиятини тўғри йўлга қўйиш имконини беради. Ўқув тарбиявий ишлардан синфдан ташқари ишларни ажратишга йўл қўйилмаса юқори самара беради.

Режалаштириш сифатини яхши бўлиши, уни ортиқча қийинчиликлар туғдирмайдиган қилиб тузишни аҳамияти жуда катта. Режа бажарила оладиган, бир тизимга бўйсундирилиши ва уни секин аста амалга оширилиши назарда тутилиши мазмуни бир-бири билан боғлиқлиги тақвим муддатларига мослаштирилган бўлиши ёки бир чорак, ярим йилга мўлжалланиши ва уни ижросига эришиш содда мазмунга эга бўлишлиги режалаштиришга қўйиладиган асосий талаблардир.

Мактаб спорт секциялари машғулоти ўз мазмунига: танланган спорт тури техникаси ва тактикасини ўрганишни турли хилдаги шароитда уларни такомиллаштиришни секция аъзосини организмни функционал ҳолатини даражасини оширишни жисмоний ва руҳий- ахлоқий сифатларини такомиллаштиришни олади.

Спорт ишининг турли даврларида спорт машғулотининг мазмуни умумий жисмоний тайёргарлик билан махсус жисмоний тайёргарлик билан махсус техник тайёргарлик орасидаги мувофиқлик нисбатан ўзгариб туради. Мактаб спорт секциясининг машғулотлар жараёнини ҳам тайёрлов асосий ва ўтиш даври деб даврлаш зарурияти мавжуд. Юқорида қайд қилинган жисмоний тайёргарлик машқлари махсус машқлар билан машғулоти жараёнида даврларда мувофиқлаштирилади.

Тайёрлов давр-ўз ичига умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатларни ривожлантириш, ахлоқий- руҳий, маънавий тарбияни амалга ошириш билан юқори спорт натижаларига эришиш, танланган спорт тури

техникаси ва тактикасини ўзлаштириш, «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаблари ва нормаларини бажаришни ўз ичига олади.

Тайёрлов давр-тайёрлов даврининг иш жараёнини давом эттиради ва асосий эътибор техник тайёргарлик ва организмнинг функционал имкониятларини спорт формасининг юқори чўққисига олиб чиқиш, масъулиятли спорт мусобақаларида иштирок этиш, юқори натижаларга эришишни танлаб олинган спорт турлари бўйича шахсий спорт рекордларига эришишни назарда тутди. Асосий даврнинг иш мазмуни: махсус жисмоний тайёргарлик мавжуд техник тайёргарликни такомиллаштириш, техник тайёргарлик захирасини бойитиш ва масъулияти юқори саналган спорт мусобақаларда қатнашиш, спорт разрядларининг талаблари ва нормаларини топширишга қаратилади.²⁹

²⁹ Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

2-БОБ. ТАДҚИҚОТ ИШИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ ВА УСЛУБЛАРИ.

2.1.Тадқиқотни ташкил қилиниши.

Тадқиқот иши 2017-2018-ўқув йилда олиб борилди. Бунда асосан Термиз шаҳридаги 1-3- умумтаълим мактаби ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарсларини, спорт машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича ишлар кузатилди ва таҳлил қилинди.

Спорт тўғаракларини ташкил қилиш бўйича ўқитувчилар ҳамда мураббийлар билан суҳбат олиб борилди, мавзуга оид адабиётлар ўрганилди.

2.1.1 Тадқиқот ишининг услублари.

- А) Илмий - услубий адабиётларини таҳлил қилиш.
- Б) Педагогик кузатиш.
- С) Жисмоний тайёргарлик.
- Д) Педагогик тажриба.
- Э) Математик-статистик усул.

2.1.2. Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш.

Термиз шаҳридаги 1-3- умумтаълим мактаби ўқувчилари билан спорт машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича бажарилган ишлар таҳлил қилинди ва умумлаштирилди.

Умумтаълим мактаби ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарликлари махсус тестлар орқали ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Амалий тажрибаларни умумлаштириш мақсадида жисмоний тарбия ўқитувчилари, гуруҳ мураббийлари ва мактаб ўқувчиларининг фикрлари суҳбат тариқасида аниқланди.

2.1.3.Педагогик кузатишлар асосан Термиз шаҳридаги 1-3-умумтаълим мактаби 15-16 ёшли, 8-9 синф ўқувчиларида олиб борилди.

Бунда асосан ўқувчилар билан ўтказилаётган жисмоний тарбия дарси ва спорт тўғарак ишлари кузатилди ҳамда ўрганилди.

2.2.1. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлашда бир неча тестлардан фойдаланилди.

А) 60 м.га югуриш (сония)

Б) 4 x 10 м.га моккисимон югуриш (сония)

В) Жойидан узунликка сакраш (см)

Д) Баланд турникда тортилиш (марта)

2.2.2. Тадқиқот иши. 2017 йил март ойидан 2018 йилнинг апрел ойигача давом этди. Тадқиқот Термиз шаҳридаги 1- ва 3- умумий ўрта таълим мактабларида олиб борилди.

Тадқиқот ишида 40 та ўқувчи ўсмирлар иштирок этди. Тадқиқотдан олдин мактаб спорт тўғаракларида шуғилланаётган ўқувчи ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича тестлар олинди.

Олинган тестлар умумлаштирилди ҳамда математик-статистик усулда таҳлил қилинди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, тажриба ва назорат гуруҳларидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши тадқиқот гуруҳидаги болаларга нисбатан сезиларли юқори эди.

Тадқиқот гуруҳи ўқувчилари учун спорт тўғаракларини ташкил этишнинг самарадор усулларини олдиндан ишлаб чиқарилган тавсия асосида ташкил қилинди. Бундан ташқари доимо назоратда бўлди

Кузатув гуруҳидаги ўқувчилар билан спорт тўғаракларини ташкил қилиш олдин қандай бўлган бўлса шундай ўтказилди. Спорт тўғаракларини ташкил қилиш ва уни ўтказишда ҳеч қандай ўзгартиришлар киритилмади.

2.2.3. Математик-статистик усуллар. Тажриба асосида олинган маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштиришда педагогикада қабул қилинган математик-статистик усуллардан фойдаланилди.

ХУЛОСА

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш даставвал умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дарслари ҳамда спорт тўғаракларида амалга оширилади. Жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларини тўғри ташкил қилиш жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий вазифаси бўлибгина қолмай, балки жисмоний тарбия дарслари давомида ўқувчиларни спорт турларига бўлган қизиқиши, маълум спорт турларига бўлган лаёқати, бўйи, қадди-қомати ва жисмоний сифатларини ривожланганлигига қараб уларни спорт ихтисосликларига йўналтириш, асосли башорат ёрдамида муайян спорт турига жалб қилишдан иборатдир.

Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини ўрганиш мақсадида кузатув ва тадқиқот гуруҳларида дастлабки ва якуний тестлар (60 метрга югуриш, 4X10 метрга моккисимон югуриш, баланд турникда тортилиш, жойидан туриб узунликка сакраш,) натижалари олинди.

Ушбу натижалар жисмоний сифатларни яхшиланиши, уларни табиий биологик ривожланишига ижобий таъсир этиши натижасида болаларнинг саломатлиги мустахкамланишига замин яратади. Бу эса бугунги кундаги ёш авлодни тарбиялаш билан биргаликда соғлом турмуш тарзини амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қонидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь / Ш.М. Мирзиёев. – Тошкент: Ўзбекистон, 2017. – 104 б.
3. Илм-фан ютуқлари – тараққиётнинг муҳим омили: [Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев Янги йил арафасида – 2016 йил 30 декабрь куни мамлакатимизнинг етакчи илм-фан намоёндалари билан учрашди] / Халқ сўзи. – 2016. – 31 дек.
4. Фарзандлари соғлом юртнинг келажаги буюқдир: [Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 5 январь куни соғлиқни сақлаш соҳасининг бир гуруҳ етакчи мутахассислари билан учрашди] / Халқ сўзи. – 2017. – 6 янв.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон. - 1997. - 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни. (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон.
7. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги. // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида" қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 170-модда.

10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида" қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 167-модда.

11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида" қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда.

12. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг "Болалар соғломлаштириш оромгоҳлари тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида" қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 13-сон, 212-модда.

13. Ўзбекистон Республикасининг "Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида" ги қонуни. 406-ЎРҚ. 14 сентябрь, 2016 йил.

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили» да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида» 2018 йил 22 январдаги ПФ-5308-сон Фармони.

15. Вольфганг Л. Бег, прыжки, метания // Физкультура и спорт. – Москва, 1985. – С. 102-122.

16. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986. -366 с.

17. Гужаловский А.А. Этажность развития физических двигательных качеств и проблема систематизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1979. -26 с.

18. Детские народные подвижные игры /Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. – М., 1995. -78 с.
19. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
20. Кузнецов В.В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1974. – 150 с.
21. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров влияние на развитие общества. - Т.: 1999. – 103 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.
23. Mahkamjanov K.M. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya.-Т., 1986. - 238 b
24. Махкамжанов К.М., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – Т., 1995. – 74 b.
25. Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
26. Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф.дис... канд. пед. наук. - М., 1988. – 11 с.
27. Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с
28. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O‘zbek xalq o‘yinlari. Т.: 1993. 17 b.
29. Столж И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1989. – 19 с.
30. Твое здоровье в твоих руках: Метод пособие. – Т., 2002 – 49 с.
31. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – Т.: O‘qituvchi, 1995. – 175 b.

32. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Влияние Национальной программы по подготовке кадров – основа для достижения и результат независимости Узбекистана. Т.: Шарк, 2001.
33. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1985. – 159 с.
34. Лях. В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1988. - № 2. – С. 57-59.
35. Попов Л.Ю. Методика формирования двигательных навыков метания у учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000.- № 3. - С 14-15.
36. Працко Ю.Ф. Семикол А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. – Мн.: Полымя, 1989. -144 с.
37. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. /Рихсиева А.А. Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Т.: Ибн Сино, 1992, - 152 С.
38. Саломов Р.С. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода.: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. - М. 1975. -24 с.
39. Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – Т.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.
40. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана: Автореф.дис... д-ра. пед. наук. -Т., 2000. - 31 с.
41. Sodikov A.T. I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi mashklar nagruzkasini me'yorlash: Dis.... ped. fan. nom. – Т., 1997. –154 b.
42. Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.
43. Тер-Овенесян А.А. Как самому научиться метать- М.Фис, 1975.

44. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 319-372.

45. Usmonxujaev T.S., G'iyosov G.Sh., Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar. (I-IV sinf). – T., 2006. 40 b.

46. Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А., Орипов Ю.Ю. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей равных возрастных групп с учетом их двигательной активности. //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Тез.докл. Междун. научно-практическая конф. (13-14 апрел 2001г). – Алматы, 2001. С. 238-240.

47. Usmonxujaev T.S. Xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida. //Xalk ta'limi. – Tashkent, 1995. - №1.- B.39-40.

48. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: // Физическая культура в школе. – Москва, 2004. - №1. С. 20-25.