

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedrası

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ O.J. Begimqulov

« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: «Sport kurashlarida harakatlanish ko'nikmalarini shkllantirishdagi ta'sirlar va o'rgatish metodlari»

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Qosimov Yusuf Uralovich

ILMIY RAHBARI: _____

B.E.Botirov _____

TAQRIZCHI: _____

Sharipov H.A. _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o'tdi
“ _____ ” sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. HARAKATLARGA O'RGATISHGA TAVSIF.....	8
1.1. Harakat ko'nikmalari va malakalari.....	8
1.2. Malakalarning o'zaro ijobiy aloqasi va salbiy ta'siri.....	15
1.3. O'rgatish jarayonining harakat malakalari, tuzilishi murakkabligi jismoniy sifatlari nisbatiga bog'liqligi.....	19
II BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATLARI VA TASHKIL QILINISHI	23
2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar manbalarini taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	23
2.2. Etakchi murabbiylari bilan savol javob varaqalarini o'tkazish.....	23
2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....	24
2.4. Pedagogik tajribalar.....	24
2.5. Ishning tashkil etilishi.....	24
III BOB SPORT KURASHINING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA ATAMALARI TA'SIRIDA HARAKATLANISH.....	25
3.1. Ta'sir etuvchi atamalar, texnik harakatlar va holatlarning ta'siri.....	25
3.2. O'rgatish jarayonining tizimi va undagi harakat bosqichlariga o'rgatish.....	34
3.3. Harakatlarga o'rgatish, harakat malakalarini shakllanish fazalari.....	44
XULOSALAR	49
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	51

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Ommaviy, milliy va olimpiya sport turlarini, jumladan qishki sport turlarini rivojlantirish orqali aholining salomatligini mustahkamlash, mamlakatning jahon sporti maydonidagi o'rnini mustahkamlash.¹ Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi «Kurash» milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita ko'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, «kurash», «halol», «ta'zim», «to'xta» va «yonbosh» kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi.

1998 yil 6 sentyabrda ta'sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit'asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan.

2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi.

2017 yil 20 sentyabrda Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida «Kurash» milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.²

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-3306-son Qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr,

¹ 2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини «фаол тadbirkorлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Тошкент ш., 2018 йил 22 январь, ПФ-5308-сон

² «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори Тошкент ш., 2017 йил 2 октябрь, ПҚ-3306-сон

O'zbekiston Respublikasining Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturida shug'ullanuvchilarni harakat ko'nikmasiga o'rgatish muhim o'rni.

³Barcha ta'lim muassasalari sport inshootlarida darsdan so'ng o'quvchi-talabalar uchun sport to'garaklari va klublari faoliyatini tizimli tashkil etish va boshqarishni yo'lga qo'yish maqsadida sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida hamda bolalar-o'smirlar sport maktablarida «Sport to'garagi va seleksiya bo'yicha trener» lavozimini joriy etish va lavozim majburiyatlarini belgilash.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport ta'limi muassasalari, shu jumladan olimpiya zaxirasi kollejlari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, shuningdek jismoniy tarbiya-sport jamiyatlari, sport-texnika tashkilotlari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib, ularni tayyorlash tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini tegishli sport kiyim-boshi, sport ekipirovkasi, sport jihozi va anjomi, biologik va tibbiy-tiklovchi preparatlar bilan ta'minlash, shuningdek ularning kuch-quvvat sarfini hamda jismoniy resurslarini kompensatsiya qilish, tibbiy xizmat ko'rsatishni (profilaktika, davolash) ta'minlash bilan bog'liq xarajatlarning o'rni qoplanishini moliyalashtirish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Yuqori malakali sportchilarni va sport zaxirasini sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq holda tayyorlash mazkur sport turi bo'yicha trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.⁴

Mamlakatimizda kundan kun xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqiyodagi muksobaqalarning doimiy ravishda o'tkazilishi,

³ Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори Тошкент ш., 2017 йил 3 июнь, ПҚ-3031-сон.

⁴ «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш хақида Ўзбекистон Республикасининг Қонуни тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ўрқ-394-сон

o'zbek sportchilarining jaxon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishish mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida bayrog'ini yuksaklarga ko'tarish bugungi kunda siyosat darajasiga yetib bordi.

Ilmiy tekshirish va amaliy tajriba ishlarini natijalarida ko'rsatilishicha har bir sinfda kuchli, o'rtacha va kuchsiz shug'ullanuvchilar mavjuddir va shu materiallarni o'zlashtirishda sezilarli farq bo'lishini T.S.Usmonxodjaev va boshqalar) ko'rsatishgan.

Jismoniy tarbiya harakat ko'nikmalarini tashkil topishi uchun eng qulay yo'llarni izlab topish hamma vaqt muammo bo'lib kelgan L.P.Matveev va boshqalar .

Ilg'or pedagogik natijalar shuni tasdiqlaydiki, nafaqat olimlarni rivojlanish davrida, balki o'ziga xos ta'lim olishda ham alohida individual farq qilishini uqtirib o'tgan bo'lsa jismoniy mashqlarni o'rgatish qo'ydagilar bilan harakterlanishini.

- shug'ullanuv materiallari o'zlashtirishning zaruriy sharti sifatida shug'ullanuvchilarning aktiv harakat faoliyati ekanligini;
- harakat ko'nikmalar tizimini shakllanishi;
- harakat sifatlari majmuasini rivojlanishi;
- harakatlarga o'rgatishning natijaliligi nafaqat jismoniy ma'lumotga erishilgan darajasi bilan bog'liq jismoniy tayyorgarlikni epchillik darajasi bilan ham aniqlanadi.

Harakat va bilimlar tuzilishi to'g'ri tashkil etilgan pedagogik jarayonni jismoniy rivojlanishini ko'rsatkichlari oshishi bilan ham kuzatilishi kerak.

⁵O'zbekistonda sport ta'limi sohasini rivojlantirish, sportchilarni tayyorlashda zamonaviy fan yutuqlaridan foydalangan holda sport ta'limi tizimini isloh qilish. Jismoniy tarbiyaning samaraliligini oshirish va jismoniy mashqlar

⁵ 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. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Тошкент ш., 2018 йил 22 январь, ПФ-5308-сон

texnikasini o'zlashtirishni asosiy kamchiliklaridan biri, shug'ullanuvchilarga standartga mos ravishda yondoshishni tashkil etilmasligidadir.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: Turli yoshdagi kurashchilarda harakat faoliyatini, uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish ko'nikmalarini tamoyillarini tashkil topishini aniqlash.

Bitiruv malakaviy ishining yangiligi: ilmiy ishda shug'ullanuvchilarni ko'nikmalarini tashkil topishi.

Bitiruv malakaviy ishining farazi: Mashg'ulot jarayonida ko'nikma va malakani aniqlash. Kelgusidagi mashqlar texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalarini ilmiy va amaliy ahamiyati: ko'nikmani tashkil topishi Davlat dasturini o'zlashtirishga yordam beradi.

Tajriba-sinov tadqiqotlar bazasi: Termiz davlat universitetidagi kurash to'garagi shug'ullanuvchilari hamda Termiz shaxar "Kurash" turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabining turli yosh shug'ullanuvchilarining o'quv mashg'ulot jarayoni.

Bitiruv malakaviy ishining natijalarini asoslanganligi va ishonchliligi: shug'ullanuvchilarni yetarli darajada tanlash, tajriba ma'lumotlarini matematik-statistik uslubda ishlab chiqish, vosita va uslublarning to'g'ri qo'llanilganligi bilan tasdiqlanadi.

⁶Ta'lim sohasidagi yangi islohotlarning mazmuni, ilg'or xorijiy tajriba va milliy amaliyotdan kelib chiqib ish beruvchilar va buyurtmachilar ishtirokida kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish.

Sport faliyatida sportchilarning mashq va musobaqalar vaqtida orttirilgan tajribalari uning keyingi faolityaida yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakat qilish imkoniyatini kengaytiradi⁷, ya'ni sportchi yekstrapolyatsiya orqali xal qilishni kerak bo'lgan vazifani oson yechadi. Masalan ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan

⁶ 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. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони Тошкент ш., 2018 йил 22 январь, ПФ-5308-сон

⁷ Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.

sportchi musobaqada yoki mashg'ulotda yuzaga kelgan vaziyatni baxolash, samarali natijaga erishadi. Shu bilan birga aytish kerakki, sportni ma'lum turi bilan shug'ullanishda orttirilgan tajribalar harakat malakalari boshqa sport turi bilan shug'ullanishda yekstrapolyatsiya imkoniyatini tajribalar oshira olmaydi. Masalan, sport o'yinlaridan futbolda orttirilgan tajribalar boks yoki kurashdagi harakat usullarini yekstrapolyatsiya yo'li bilan qo'llashga yetarli bo'lmaydi⁸.

⁸ Ш. Курбонов., А. Курбонов Жисмоний машқларнинг физиологик асослари тошкент 2003 й

I BOB. HARAKATLARGA O'RGATISHGA TAVSIF

1.1. Harakat ko'nikmalari va malakalari

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko'nikmalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin⁹. Bu malaka va ko'nikmalar harakatlarning boshqarishning muayyan usullarni ifoda etadi.

Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasini hal qilish imkoni yaratiladi. Biror harakat faoliyatida (o'yinda, yakkama-yakka kurashishda, chang'i poygasida va shu kabilarda) qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan malaka va ko'nikmalardan jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi, ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga hazm qiladi. Bunda hamisha butun faoliyatni bajarishga hazm qiladi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari-harakat faoliyati jarayonda harakatlarni avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonda ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish va b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarida (o'yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliyati to'la avtomatlashgan, standart harakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish har doim bu xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

⁹ Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.

Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmasi, odatda ko'nikmaa hosil qilishga tomon qo'yilgan bir qadam bo'ladi. O'rganish jarayonda bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajara olish uchun butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to'plash talab qilingunga qadar ko'nikma doirasida bo'ladi.

Harakat malakalari. Harakatli mashqlarni ko'p marotoba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi¹⁰. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartishlar kiritilmagan va bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat malakasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uni bajarish asta-sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi (fazasi)ni qanday bajarish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi: yetarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrini qaratishga endilikda zarurat qolmaydi va asta-sekin harakat qismma-qism avtomatlashib boradi. SHunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari sistemasi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish ko'nikmaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka hosil qilish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.

Barcha xulq-atvor aktlarining reflektorli tabiati haqidagi qonuniyatlarni oldinga surgan¹¹. Oliy nerv faoliyati ustida ko'p yillab tajriba o'tkazib, uni tadqiq qilish I.P.Pavlovga I.M.Sechenovning bu fikrini tasdiqlash va rivojlantirish imkoniyatini berdi. shunday deb yozgan edi: "Har xil odatlarni tarbiyalash, o'rganish, intizomga solish shartli reflekslarning uzun qatorini ifodalasa kerak"¹². I.Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti A.N.Krestovnikov tomonidan

¹⁰ Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005 y.

¹¹ И.М.Сеченов

¹² И.П.Павлов И.М.Сеченов

yaratilgan harakat ko'nikmasining fizologik nazariyasiga asos qilib olingan. Bu nazariya keyinchalik jismoniy tarbiya fizologiyasi sohasida ish olib borayotgan bir qator tadqiqotchilar tomonidan detallashtirilgan.

Hozirgi tasavvur bo'yicha shartli harakat reflekslarini va ularning bir butun sistemasini bosh miya qobig'ining dinamik stereotiplarni (sistemalilik) ko'rinishida hosil bo'lish qonuniyatlari harakat ko'nikmalari va malakalarini tarkib toptirishning fizologik asosini tashkil etadi.

Harakatni stereotip ravishda takrorlayverish natijasida bosh miya katta yarimshari qobig'ida nerv jarayonlari tobora mahkam sistemaga uyushadi, bu, xususan, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari hamda ular kontsentratsiyasining qa'tiy tartibda bo'lishida ifodalanadi¹³. SHunga muvofiq muskullar kuchini ish uchun ko'proq qulay bo'lgan paytlarda kontsentratsiya qilish yuz beradi.

Reflekslar sodir bo'lishining ishlangan va mustahkamlangan stereotipi e'tiborini harakat jarayonining o'ziga qaratmaslik va ongni boshqa ob'ektga qaratish imkonini beradi. Bunda ong harakatli mashqlarni boshlash yoki to'xtatish, yoxud uning tuzilishini o'zgartirish kerak bo'lganda, harakatga keltirish, tormozlash yoki boshqa faoliyatga o'tish funktsiyasini olib boradi.

Ilmning, xususan, kibernetikaning hozrgi vaqtdagi rivojlanishi odam hatti-harakatlari zamiridagi mexaynizmlarni ancha chuqurroq tushunish imkoniyatini yaratmoqda. P.K.Anoxinning bu yo'nalishdagi ishi shartli refleksning bo'lajak voqeani bilishdek xususiyatiga egaligini ta'kidlaydi. P.Anoxin, shuningdek, bosh miya qobig'ida kundalik informatsiyani miyada "saqlanib" o'tgan tajribani ifoda etuvchi informatsiya bilan solishtiruvchi apparatlar mavjudligini taxmin qiladi.

Ko'nikma hosil bo'lishi bilan harakat aktining o'zi emas, balki harakat natijasi, bu harakat bajariladigan sharoit hamda vaziyat (boshqa kishilarning harakati va boshqalar) asosiy e'tibor berish ob'ekti bo'lib qoladi. Bu, masalan, sport o'yinlarida, kurashda va shu kabilarda ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi.

¹³ Азимов И., Собитов Ш. Физиология. 1993.

SHunday qilib, harakat amallarini avtomatlashtirish e'tibor berish imkoniyatini kengaytiradi.

Malaka hosil bo'lganda ong harakatni boshlash, davom ettirish roligagina ega bo'lmaydi, ong zarur bo'lsa, harakat amallarining har bir qismining bajarilishining nazorat qilishi, harakat vazifalarining bajarish sharoitining birdan o'zgarib qolishi harakat aktiga o'zgartish kiritishni zarur topganda, ko'nikmani qisman deavtomatlashtirib, harakat davomida ko'nikmaga ta'sir etishi mumkin. Ko'pincha, ayniqsa sportda, maksimal sharoitlarda harakat amallariga e'tiborni qaratish (ko'nikma olguncha shunday e'tibor berishgna odatlanilgan bo'lsa ham) talab etiladi.

Mazkur holda ong butun harakat mazmuniga yoki uning alohida ko'proq ma'sulyatli yoki boshqalariga qaraganda bo'shroq o'zlashtirilgan fazalari bajarishga qaratiladi.

Harakat avtomatlashishi bilan ko'nikma barqaror va mustahkam bo'ladi. O'rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko'p marotaba takrorlashga imkoniyat bo'lishi harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Ko'nikmaning mustahkamlanishi ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Ko'nikmaning mustahkamlanishi harakat amallarini hatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay holatda (kuchli hayajonlanish, o'rganilmagan sharoit ta'siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, ko'nikmaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga ko'nikma tarkib toptirishda o'rganilgan bo'lsa) to'g'ri bajarishga imkon berishi ham juda muhimdir. Masalan, konfkida uchuvchi barqaror ko'nikmaga ega bo'lsa, juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi, yetarli darajada mustahkam bo'lmagan ko'nikmada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, ko'nikma mustahkam bo'lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma'lumki, velosepedda yurish, suzish, chang'ida yurish kabi mustahkam ko'nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi.

Ko'nikmaning hosil bo'lish jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbata doimiy bo'shliqligi vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun aktga-harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmli, tejamli, bo'lishini ta'minlaydi. Ko'nikma o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etish", o'yinda "koptokni his etish", konfki bilan figurali uchishda "belni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi. Harakat ko'nikmasining barqarorligini harakat amalining o'zgaruvchanligidan ajratib bo'lmaydi.

Ko'nikmaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktining uning texnikasi asosini saqlagan holda, har xil variantini ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi (masalan, gimnast to'sinda egilib ko'tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, chang'ichilar va yuguruvchilar joyning relffiga muvofiq holda yugurish texnikasini o'zgartira oladi); harakatni gavdaning har xil holatida ham boshlash va tugallash oson bo'lib qoladi va bu o'zlashtirilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi; tashqi noqulay sharoitlarda (tashqi kuch qarshiligi, maydon yoki bo'shliqning cheklanganligi va shu kabilarda) samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o'zgaruvchanlikka asosan harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yakunlash fazalaridagi o'zgarishlar natijasida ershiladi. Asosiy fazalar ozroq darajada o'zgaradi.¹⁴

Harakat amalining o'zgaruvchanligi oliy tarbiyadagi yangi malakaning, hosil qilingan ko'nikmaning bir butun faoliyatda qo'llay bilish malakasining, har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlari tanlay olish malakasining yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'ladi.

Ko'nikmaning o'sishi bosh miya po'stlog'ida bir dinamik stereotipning hosil bo'lishi bilan cheklanmasa kerak. Ko'nikma har xil sharoitlarda qo'llanilganda asosiy dinamik stereotipga qo'shimcha ravishda tevarak-atrofdagi o'zgarishlar haqida signal beruvchi qo'zg'atuvchiga yangi harakat ta'siri hosil qilinadi. Masalan gimnastlar gavda harakati amplitudasi va tezligining o'zgarishi, yuguruvchi va chang'ichilarning oldinga ketishlarida sharoitning o'zgarishi, o'yin

¹⁴ А.А.Новиков, А.О.Акпоян., Г.А.Сапунов, 1986

jarayonida yoki kurashda vaziyatning o'zgarishi va hokozalar shunday qo'zg'atuvchilardan hisoblanadi. Tajriba ortib borishi bilan asosiy dinamik stereotip guyo rezervda turuvchi "avariya"ning oldini oluvchi stereotiplar bo'lib yetiladi va ular birdan zarurat tug'ilib qolganda ishga tushadi. Mana bu yaxshi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchining yetukligini ko'rsatadi.

SHuni hisobga olish kerakki, "ko'nikma" tushunchasi harakat amali texnikasini mukammal egallash degan ma'noning o'zinigina anglatmaydi. Ko'nikma takomillashmagan harakat aktlarini bajarish orqali hosil bo'lishi mumkin, bu hayotda tez-tez uchrab turadi. Bunday hol harakat texnikalarini aniqlash yuzasidan olib boriladigan ish to'xtatilganda va takomillashmagan harakat ko'p marotabalab o'zgarishsiz takrorlanadi. Hatto maqsadga muvofiq bo'lmagan holda tarkib toptirilgan ko'nikma katta xavf tug'diradi, chunki miya po'sti dinamik stereotipning barqarorligi keyinchalik ko'nikmani tuzatish va qaytadan yaratisho' uchun jiddiy to'siq bo'ladi.

Ko'nikmaning qaytadan tuzatish uchun bosh miya po'stining sistemaga tushib qolgan faoliyatni yo'q qilish, ba'zi gruppada reflekslarning so'nishiga va ularning o'rnida yangi, o'zgartirilgan gruppada reflekslarni hosil qilishga erishish zarurdir. Amalda bunga, odatda, harakat akti yangi varianda, dastlabki variantdagi qaraganda, ko'proq miqdorda takrorlanganda erishish mumkin. Lekin mana shunda ham bosh miya po'stlog'ida ilgari dinamik stereotipning izi saqlanib qoladi va nerv sistemasi uchun og'ir bo'lgan sharoitda (charchash, hayajonlanish, musobaqa sharoiti va shu kabilar) bu iz yangidan yuzaga chiqishi mumkin, ya'ni harakat amallari eskicha bajariladi.

Kishi hayotida ko'nikmaning ahamiyati g'oyat kattadir. Vatan pedagogikasining asoschisi K.D.Ushinskiy bu to'g'rida shunday yozgan edi: "Agar kishi ko'nikma hosil qilish qobiliyatiga ega bo'lmaganda, o'zining uzluksiz ravishda son-sanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo'ladigan taraqqiyotida bir qadam ham oldiga siljiy olmagan bo'lur edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va irodani yangi ishlar uchun, yangi g'alabalar uchun, qoldirib faqat malaka orqali bartaraf etish mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida, uning mehnat, harbiy, turmush, sport

faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida, muhim o'rin tutadi. Ko'nikma yangi malakalarni hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslamog'i kerak. Qancha ko'p malaka ega bo'linsa, faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

Ko'nikmaning o'zaro aloqasi va o'qitishning izchilligi. Harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir ko'rsatadi.¹⁵ Ilgari hosil qilingan ko'nikmalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtiradi yoki qiyinlashtirishi mumkin. Ko'chish ko'p hollarda yangi ko'nikma va malakalarni hosil bo'lishiga yordam beradi. Kichik ko'chishni, granata irg'itishni, velosipedda yurish ko'nikmasi mototsiklda yurishni o'rganishga yordam beradi, sugaga sakrovchi akrobatik mashqlardan olgan malaka va ko'nikmalarni ko'chirishdan foydalanadilar, gimnastlar yangi elementlarni, agar ular ilgari o'zlashtirilganligining asosiy tuzilishi zvenosi bo'yicha bir-biriga o'xshagan bo'lsa, oson va tez o'rganib oladilar va xokozo. Ko'nikmalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki "ijobiy ko'chirish" beradi.

SHu bilan ko'nikmalarning o'zaro aloqasi noijobiy ham bo'ladi. Masalan sakrash ko'nikmasi to'siqlardan yugurishni o'rganishga halaqit berishi mumkin: yonboshlagan usulda suzish ko'nikmasi ma'lum sharoitlarda barss usuli bilan suzishda oyoqlarning simmetrik harakat qilishini izdan chiqaradi; turnikka ko'tarilish malakasiga ega bo'linsa, balandlika ko'tarilishni o'rganish qiyindir. Ko'chirishning bunday turi ijobiy samara bermaydi yoki salbiy ko'chirish bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida, "ijobiy ko'chirish" o'qitish-o'rgatishning qanday izchillikda bo'lishi belgilanadi va tayyorlanish mashqlari tanlanadi. SHuningdek salbiy samara bilan ko'chish extimol bo'lishini ham, bu ko'chishni oldini olish yoki bartaraf qilish maqsadida qo'ydagilarni e'tiborga olish kerak.

¹⁵ Азимов И., Собитов Ш. Физиология. 1993.

Ko'nikmaning ko'chishi harakat aktlarida tuzilishida o'xshashlik sodir bo'laganda sodir bo'ladi. O'xshashlik xarakteri o'xshashlik turini belgilaydi¹⁶. Ko'nikmalar ko'chishning fizologik mexanizmini tarkib topgan koordinatsiya sistemasining o'xshashligidan foydalanish bilan bog'liqdir. Yangi harakat va malakalari va ko'nikmalarini hosil qilishda, mavjud tayyor koordinatsiyadan foydalanish, barcha sitemani qaytadan tuzishga qaraganda, nerv sistemasiga yengil va oson bo'ladi. Ko'chish xarakteri-uning ijobiy yoki salbiy bo'lishi, to'la yoki qisman bo'lishi-ilgari hosil qilingan harakat ta'siri yangi sistemaga qay darajada yaroqli bo'la olishiga bog'liqdir.

1.2. Malakalarning o'zaro ijobiy aloqasi va salbiy ta'siri.

O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgar o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlar o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha tez bo'ladi. Bunga asosan, harakatlarni o'rganish izchilligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakasining boshqa harakatlarini o'rganishga "ijobiy ko'chirish"ga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, aktlari har-xil bo'lagan jismoniy mashq turlarida (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va shu kabi) ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlarni tuzilishining o'xshaligiga qarab guruhlarga bo'lish mumkin.

So'ngra harakatlarni guruhlarga, ularning qanchalik murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning har biri navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish, odatda, harakat aktlarining asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Bir-birlarining o'rtasida asosiy fazalarda o'xshashlik bo'lagan gimnastika elementlarining kinogramm kadrlari ko'rsatilagan; bu elementlardan biri o'rganib olinsa, boshqalarini o'rganish yengil bo'ladi. Masalan chang'i sportiga o'rganishni birin-ketin ikki qadamlab oldinga

¹⁶ Азимов И., Собитов Ш. Физиология. 1993.

yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqa barcha yurish elementlarini tashkil etadi.

So'ngra bir vaqtning o'zida qadam tashlamay yurish o'rganiladi, keyin bir vaqtning o'zida bir qadam tashlab, bir vaqtning o'zida ikki qadam tashlab, birin- ketin to'tr qadam tashlab, va bir vaqtning o'zida uch qadam tashlab, yurish o'rganiladi. Turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatidan axsus tayyorgarlik, imitatsiyali mashq yordamida foydalaniladi. Masalan konkida yugurish imitatsiya va yugurish konfkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Harakat aktining asossiy fazasigina emas, balki tayyorlanish va yakunlovchi fazalarini egallashda ham ko'nikmalar ko'chishi ijobiy samara berishiga erishiladi.

SHuni nazarda tutish kerakki, "ijobiy ko'chish" o'rganishning dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng namoyon bo'ladi. Keyinchalik tanlab ko'chish ancha kuchayib, shu bilan bir qatorda, ijobiy samara salbiy natijaga aylanib qolishi mumkin. Masalan granata uloqtirish malakasi dastlab nayza uloqtirishda yordam beradi. Lekin keyinchalik, mashq qismlarinini qayta ishlash vaqtida, xalaqit berishi mumkin, chunki bu qismlar granata uloqtirish texnikasi qismlaridan farq qiladi, chunki bu qismlar ancha takomillashgan bo'lib, shu sababdan ustun turadi.

Tuzilishi dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari (ayniqsa mo'himlari) o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida ko'nikmalarni o'zaro salbiy ta'siri tez-tez sezilib turadi. Agar navbati bilan bunday harakat aktlarini tarkib toptirib turilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga beixtiyor o'tish yuz berishi mumkin. Nerv sistemasi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, nerv sistemasi uchun odat tusiga kirgan stereotipli faoliyat, hatto bu faoliyat bir muncha soddaroq bo'lsa ham yangi faoliyatga qaraganda yengilroqdir.

"Raqobatlashuvchi" ko'nikmalarning o'zaro ta'sirida ancha kam mustahkamlangan ko'nikmaning buzilishini kutishi kerak; agar mustahkamlik darajasi bir xil bo'lsa, tuzilishi ancha murakkab bo'lgan malaka buziladi.

O'rgatish jarayonida shug'ullanuv materialini raqobatlashuvchi ko'nikmalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siriancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir.

Masalan, oldin ko'tarilisho'ni emas, balki tepaga ko'tarilishni o'rganish tavsiya etiladi. Bunday holda osilib ko'tarilish uchun ko'p kuch sarflamay hamda vaqt ketkazmay nihoyatda oson o'rganiladi, eng muhimi, bunda yanglish o'zgarish bo'lmaydi.

Yuqorida qayd etilganidek, malakalarning o'zaro ta'sir xarakteri harakatlarni o'rganish jarayonida o'zgaradi. Harakat ko'nikmalarining mustahkamlanib borishi bilanularning salbiy o'zaro ta'sirini bartaraf qilish imkoniyati paydo bo'ladi, chunki bu nerv sistemasi koordinatsion xususiyatining yorqin yuzaga chiqishi bilan bog'liqdir. Bu esa "raqobatlashuvchi" malakalar yetarli darajada yaxshi o'zlashtirib olingandan keyin, koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirish va harakatlarni bekamu ko'st, juda juda puxta o'rganib olish uchun foydalanish mumkin va foydalanmoqda, degan so'zdir.

Bir tomonlama harakatlarni o'rganishda malakalarning ko'chishi. Harakatli mashqlar orasida "bir tomonlama" deb ataluvchi ko'pgina harakatlar (bir qo'l bilan uloqtirish, konda bir tomonga qarab aylanish va shu kabi tiplar) uchraydi. Bu harakatlarning bir qismi faqat bir tomonga qaratilgan holda o'rganiladi. Bunga odatda jismoniy kuchlarni imkoniyati boricha ishga solishga qaratilgan (uloqtirish, sakrash va shu kabi) harakatlari kiradi. Boshqa ba'zi "bir tomonlama" harakatlarni "ikki tomonga" qaratib o'rganishga to'g'ri keladi (slalom, sport o'yinlari va x.kda). Mazkur holda bir tomonga qaratib bajariladigan harakatlardan ikkinchi tomonga qaratib ijro etiladigan harakatlarga ko'nikmalarni ko'chirish mumkinligi haqidagi masala katta ahamiyat kasb etadi.

Harakat ko'nikmasini bir harakatdan ikkinchisiga ("har tomonlama") to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib bo'lmasa kerak. Lekin harakatlarni tomonlarning biriga qaratib bajarish ko'nikmasi, ya'ni bu harakatni boshqa tomonga qaratib bajarish ko'nikmasini tezroq hosil qilish uchun ba'zi shart -sharoitlarni markaziy nerv sistemasining simmetrik uchastkalari o'rtasida funktsional aloqasini hosil qilish

mazkur harakat to'g'risida, har ikki harakat uchun umumiy bo'lgan (masalan, snaryadda sakrashga, ba'zi bir sakrashlarda yugurib kelishga va shu kabilarga tayyorlanish fazalarida) o'rganilgan harakatlar ritmi va harakat aktining ba'zi fazalari haqida tasavvur va bilimga ega bo'lish zarur. Harakat aktlari qancha murakkab bo'lsa, bu xil shart sharoitlarning roli shuncha kam bo'ladi, chunki bu harakat aktini bajarishdagi eng katta qiyinchilik bosh miya po'stlog'ida yangi dinamik stereotipni hosil qilish jarayonidadan iborat bo'ladi.

Tug'ma avtomatizimlarning ta'siri. Murakkab harakat aktlarini egallashda tug'ma avtomatizimlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zan xalaqit beradi. Masalan, tug'ma chalishtirma koordinatsiya yurish, yugurish va boshqa bir qator harakatlarnig tabiy asosini tashkil etadi. O'rgatish izchilligini belgilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsiyalar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdir. Masalan suvda suzishga o'rgatishni brass emas, krolf usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni qo'zg'atishdan emas, birin ketin qadam tao'lab yurish maqsadga muvofiqdir.

SHu bilan bir qatorda, ko'p hollarda, retsiprok innervatsiya va bo'yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizimlarni yengish talab qilinadi. Bu vazifani hal qilayotib, xususan qo'l bilan simmetrik harakat qilish va oyoqlar bilan asimmetrik harakat qilishini o'rganish oyoqlar bilan simmetrik harakat qilish qo'l bilan asimmetrik harakat qilishga qaraganda ancha yengil bo'lishini nazarda tutish kerak, chunki nerv markazi bilan oyoqlarning o'zaro aloqasi retsiprokli-chalishtirmadir, nerv markazi bilan qo'llarning o'zaro aloqasi paralel, simmetrik innervatsiya printsiipi bo'yicha quriladi. SHartsiz reflektorli avtomatizimlar faqat katta yarim shar po'stlog'ining yetakchi roli bo'lganda bartaraf qilinishi mumkin, bunda oning ishtiroki hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

1.3. O'rgatish jarayonining harakat malakalari, tuzilishi murakkabligi jismoniy sifatlari nisbatiga bog'liqligi.

Ko'nikma va malakalarni harakatlarga o'rgatish jarayonida tarkib toptirish, yuqorida keltirilganidek, jismoniy sifatlarni rivojlanishi va yuzaga chiqishi bilan birgalikda sodir bo'ladi.

Harakat malakalari harakatning bir butun maqsadiga, uning tuzilishi va bajarilishi shartlarining bog'liqligiga qarab, jismoniy sifatlarni qanchalik namoyon bo'lishi bilan bir biridan farqlanadi. Bu tegishli malaka va ko'nikmalarning tarkib topishiga va, binobarin, o'rgatish jarayoniga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Nisbatan standart bo'lagan va aslida hali nihoyasiga yetmagan ko'pchilik jismoniy sifatlarni namoyon etishni talab etuvchi keng miqyosdagi harakatlar guruhi mavjud. Bularga, xususan, sport texnikasini egallashda va yuksak mahoratga erishish va bu mahoratni namoyish etish maqsadida o'zlashtiriladigan harakatlar kiradi. Bular sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash konkida figurali uchish uchun xos bo'lgan harakatlardir.

Mazkur guruhga tegishli harakatlarni bajarishda, odatda jismoniy kuch berish yuqori darajaga yetmaydi. Bu harakatlar uchun ular tuzilishining va ularning sharoitining nisbatan davomiyligi ahamiyatlidir. SHu bilan birga o'rgatish jarayonining ham nisbatan doimiy bo'lishi bilan farqlanadi va ko'proq mashq texnikasini egallashga qaratiladi, bunday mashq texnikasi keyinchalik jiddiy o'zgarishga duchor bo'lmaydi. Lekin shunday qilinganda jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'z ahamiyatini yo'qotadi deb uylamaslik kerak. Jismoniy sifatlarni yetarli taraqqiy etmagan taqdirda, berilgan harakat aktini yomon bajarish, mashq texnikasini buzish ko'nikmasi tarkib topib va mustahkamlanib qolishi mumkin. Bu hol amalda ba'zan uchrab turadi, masalan, trenerlar gimnastik elementlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yetarli darajada bo'lmagan holda o'rganishni kuchaytirib yuboradilar.

Ko'pgina harakatli mashqlar, ayniqsa sportda jismoniy sifatlarni maksimal darajada to'la namoyon etishni talab qiladi. Bularga masofa bilan bog'liq bo'lgan

atsiklli yoki aralash tipdagi harakatlar, ya'ni yengil atletik sakrash va uloqtirish, og'irlik ko'tarish kabi qiyin sport turlarini egallab borishdavrida yuksak natijalarga erishishga qaratilgan bir aktli harakatlar kiradi. Bu harakatlar nisbatan bir xil sharoitlarda muntazam o'rganiladi va bajariladi.

Bu yerda ko'nikmalar maxsus sifatlarining takomillashib borish jarayonida tarkib topadi. Harakat qobiliyatining oshib borishi orqali harakat aktlarini jiddiy o'zgartirish imkoniyati va zarurati paydo bo'ladi. Va bu bilan maxsus sifatlar bir muncha to'laroq namoyon etish uchun sharoit yaratishga to'g'ri keladi. Dastlab harakat texnikasining negizi nisbatan umumiy shaklda o'zlashtiriladi; bu texnikani detallashtirish, takomillashtirish va yangilash sportchining butun ko'p yillik faoliyati davomida amalga oshirilib boriladi. Binobarin, o'rganish jarayonida noto'g'ri dinamik stereotiplarning hosil bo'lib qolishidan qochish zarurdir. Yana shu narsa xarakterliki, bu yerda o'qitish jarayoni jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan ayniqsa ko'p qo'shilib ketadi.

Bir qator harakat amallari ko'p marotaba takrorlash davomida jismoniy sifatlarini maksimal darajada namoyon etishni talab etadi. Bu harakat tsiklik tuzilishda bo'lib, yurish, yugurish, suzish, chang'ida yurish, eshkakli qayiqda suzish va hokozolarda yuksak natijalarga erishishga qaratilgandir. Bunday harakatlarni egallash malakasi o'zining tsikllari zo'r jismoniy kuch sarflab ko'p marotaba takrorlash jarayonidagi mustahkamligi va shu bilan birga, oldinga bo'ladigan harakat sharoitlari (joy rel'efi, bosib o'tiladigan yerning xususiti va hokozolar)ga moslanishga imkon beradigan darajada o'zgaruchanligi bilan farqlanishi kerak. Bunda malakalarni tarkib toptirishda harakat aktlari texnikasining sportchining o'sib borayotgan jismoniy imkoniyatlari bilan bog'liq holda o'zgarishga, shuningdek, sharoit o'zgarganda bu texnikaning variantlariga o'tishga yo'l qo'yuvchi dinamik stereotiplar hosil bo'ladi.

Tsiklli harakatlarga o'rgatish jarayonida tsikllarni ko'p marotaba takrorlash tufayli malaka ancha tez mustahkamlanadi. Bunda, agar harakatlar xatolar bilan takrorlansa, bu xatolar bilan takrorlansa, bu xatolar osonlik bilan avtomatlashib qolish mumkin. Mazkur holda harakatda yuz beradigan xatoliklarni oldini oluvchi

va xato bo'lmashligini ta'minlovchi ta'sirli metod va usullaridan foydalanish alog'ida ahamiyat kasb etadi. TSiklik harakatlar avval bir me'yordagi o'rtacha tezlikda o'rganiladi so'ngra zo'r berish asta-sekin oshirib boradi. Biroq bunda harakat texnikasi ustidan qattiq nazorat qilish imkoniyati saqlanishi kerak. Malakaning o'zgaruvchanligi, texnika asoslari yaxshi o'zlashtirib olingach, hosil qilinadi. Harakat-siljishning tabiiy turlarida (yurish, yugurish, suzish va x.k) to'g'ri sport texnikasini qo'llash ayniqsa murakkabdir. Bolalikdan hosil qilingan takomillashmagan koordinatsiyani bartaraf etish uchun maxsus metodikadan foydalanish zarurdir.

Nixoyat faolit shakli va shartlari doimo o'zgartirib turadigan sharoitlardak jismoniy sifatlarni maksimal darajada ko'rsatishni talab qiluvchi harakatli mashq guruhlari mavjuddir. Bu raqib bilan bo'lgan kurashdag'alabaga erishishga qaratilgan bir aktli harakatlarning murakkab kompleksidir. Bular sportning yakkama-yakka kurashish (kurash, boks va x.k) turiga va sport o'yinlariga xosdir. Bunday mashqlar harakat vazifalari birdan paydo bo'laganda qo'l keladi va to'xtovsiz o'zgarib turuvchi sharoitlarda bajariladi. Bu esa, nihoyatda katta o'zgaruvchanligi bilan farq qiladigan harakat malakalarini tarkib toptirish zarurligini taqozo etadi.

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mazkur holda mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatdan aniq bajarilishiga, muskullarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi.

Bir xil harakatli mashqlar fazoda, vaqtni qattiq chegaralamagan holda, aniq harakat qilishni alohida talab etadi (masalan, ba'zi gimnastik va akrobatik mashqlarni barqaror bo'lmagan muvozanatda, konfkida figurali uchish

elementlarni bajarishda va x.k). Bunday hollarda o'qitish metodikasida fazoda harakatni yaxshilashga yordam beruvchi usullar (harxil ko'rish mo'ljallari, buyumlar bilan bajariladigan topshiriq va x.k.) yetakchi usullar hisoblanadi.

Mashqlarning boshqa bir xillari harakatlarni vaqt jihatdan keskin cheklash bilan farq qiladi, ba'zi hollarda esa harakatni boshlash yoki to'xtatish sekundning yuzdan bir bo'lagida bajarilishi belgilangan. Masalan, boksdan va qilichbozlikda shunday bo'ladi, akrobatika, suvga sakrash sport gimnastikasida ham bunday harakatga gavda va qo'l-oyoq uchi bilan bajariladigan oddiy harakatlar (bukish va yozish) ni fazo emas, vaqt jihatdan aniq bajarish kerak bo'lganda, ko'p o'rin beriladi (masalan, turnik ustida qo'lga tiralib tikrib oldinga aylanish mashqini bajarishda). Mazkur tipdagi harakatlarga o'rgatishda vaqtli parametrlarni baholash va yaxshilashga yordam bera oladigan usullar yetakchi usullar bo'ladi; bu jihatdan har xil tovush signallari ancha muhim hisoblanadi. Ham fazo, ham vaqt jihatdan nihoyat aniq bajarilishi kerak bo'lgan (muskullarning zo'r berib aniq harakat qilishi bilan ham bog'langan) harakatli mashqlarni o'zlashtirish ancha qiyindir. Bunday mashqlarga tezlik-kuch bilan bajariladigan atsikli yoki aralashgan tipdagi harakatlar: xoda bilan sakrash, tog' chang'i sporti elementlari, suvga sakrashning murakkab turlari, akrobatika va gimnastika mashqlari, kurashda ba'zi bir usullar va x.klar kiradi. Bu harakatlar o'rganish metodikasining murakkabligi va nisbatan ko'proq vaqt talab qilishi bilan ajralib turadi.

O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bu bo'lib yuborish metodidan foydalanish harakatni o'rganishning izchilligini belgilash uchun, shunindek, tayyorgarlik mashqlarini tanlash uchun muhimdir. O'rganishni, bir xil hollarda asosiy fazadan-harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (masalan, granata uloqtirishdan, yugurib kelib sakrashdan va x.k); boshqa hollarda, asosiy fazanibajarish tayyorgarlik fazasiga ayniqsa kuchli bog'liq bo'lganda, birinchi navbatda tayyorgarlik fazasini o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir (masalan, bruslarda siltanib orqaga ko'tarilishdan avval gavdani qo'l barmoqlari tomon siltab tortish).

II BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATLARI VA TASHKIL QILINISHI

Yuqorida ko'rsatilgan maqsadga erishish uchun qo'ydagi vazifalarni amalga oshirish:

1. Turli yoshdagi kurashchilarini tabaqalashtirilgan holda va boshqa hollarda individual yondashish uslublarini asoslash.
2. Harakat faoliyatini bajarishda urinib ko'rib va uslublarni o'rganish.
3. Harakat faoliyatini boshlang'ich o'rgatish
4. Dars va mashg'ulot sharoitida shug'ullanuvchilarni tabaqali va individual yondashish usullari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishini aniqlash va uslubiy tavsiyalar berish.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni amalga oshirish uchun qo'ydagi ilmiy tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

- A) ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili
- B) so'rov varaqalari
- V) pedagogik ko'zatish

3.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar manbalarini taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

SHug'ullanuvchilarga mashg'ulot jarayonida harakat ko'nikmasi haqida ilmiy manbalar, pedagogik, psixologik, fiziologiya sohasidagi adabiyotlar tahlil qilinib umumlashtirildi. Harakat texnikasini o'rgatish bo'yicha mutaxassislarning tajribasi so'roq varaqalari orqali aniqlanib, umumlashtirildi.

3.2. Yetakchi murabbiylari bilan savol javob varaqalarini o'tkazish

SHug'ullanuvchilarning mashg'ulot jarayonida harakat texnikasini o'rgatish yo'llarini o'rganish uchun murabbiylarning tajribasi umumlashtiriladi. SHu

maqsadda savol-javob varaqalari ishlab chiqildi va uning yordamida harakatga o'rgatishning birinchi bosqichidagi umumiy qonunlari va amaliyotda o'rgatish uslublaridan qanday qo'llanilishi o'rganiladi.

2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari

SHug'ullanuvchilarda ko'nikmalarni tashkil topishida amalga oshiriladigan maqsadida beriladigan kuzatish kartasi ishlab chiqildi va shug'ullanuvchilardan so'raldi va kuzatildi.

2.4. Pedagogik tajribalar

Ishni vazifalarini hal qilish uchun dastlabki pedagogik tajribalar o'tkazildi.

Asosiy pedagogik tajriba rejasiga binoan Termiz davlat universitetida yili davomida o'tkazildi. Bundan ushbu uslublarni ta'sirini tajribada isbrtlash amalga oshirildi.

2.5. Ishning tashkil etilishi.

2017-2018 yillar davomida Turmiz davlat universiteti hamda Termiz shaxar kurash turlariga ixtisoslashtirilgan BO'SM shug'ullanuvchilari bilan o'tkazildi.

III BOB. SPORT KURASHINING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA ATAMALARI TA'SIRIDA HARAKATLANISH

3.1. Ta'sir etuvchi atamalar, texnik harakatlar va holatlarning ta'siri

Tushunchalar va atamashunoslkda har qanday fanni o'rgatish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflarga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati bu o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

Harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanilish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir kursatadi. Ilgari hosil kilingan ko'nikmalar Ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmani tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtiradi. Ko'chish ko'p xollada yangi ko'nikma va malakalarni hosil bo'lishiga yordam beradi.

Xarakterlarga o'rgatish jarayonida «ijobiy kuchirish» dan keng foydalaniladi. SHu «ijobiy kuchirish» asosida o'qitish-o'rgatishning kandy izchillikda bo'lishi belgilanadi va taerlanish mashqlari tanlanadi. Ko'nikmaning Ko'chishi harakat aktlari tuzilishida o'xshashlik bo'lganda sodir buladi. Yangi harakat ko'nikma va malakalarini hosil qilishda, majud taer koordinatsiyadan foydalanish, barcha tizimni kaytadan tuzishga karaganda, asab tizimiga yengil va oson buladi. O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p,bo'lsa yangi harakat aktini urganish shuncha yengil va tez buladi.

Kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish – kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatdir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish – kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatdir.

CHap tomonlama tik turish – kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatdir.

Yalpi tik turish – kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tyokisligida turadi.

Baland tik turish – tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish – kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatdir.

Parter – kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatdir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurash texnikasi – kurashchining erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul – kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatdir.

Himoyalaniş – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatdir.

Bosib turishlar – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkizishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullaridir.

O'tkazish – tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamda ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar – parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar – bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar – bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari. Siltab – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibining qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

CHO'kkalab – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasida raqib va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Elkadan oshirib (burilib) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'itirib – usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zining ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'yi o'q atrofida aylantiriladi.

Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari. *O'girishlar* qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib, uni uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib – harakt bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib – harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va “ko'prik” holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldindan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, “ko'prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib – kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tyokis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib – kurashchining raqib axill paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib – kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib – kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishiga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoqda turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish – bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustidan chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish – (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning nomdosh qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustidan birlashtirigan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish – nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlab.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish – raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish – bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit – hujum qiluvchi tomonidan raqibning nomdosh qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olib olish qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish – oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan oladi va chalishtiriladi.

Chalish – raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyoqning yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish – oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushurish.

Ilish – tizzalardan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

CHirmash – raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish – hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish – tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish – raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar – raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Kurashchining taktik harakatlari. Sport kurashi taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalashga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalashiga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash – kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

CHorlash – kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – kurashchining taktik harakati, uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish – kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarilishidan iborat taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va

qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablarga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

3.2. O'rgatish jarayonining tizimi va undagi harakat bosqichlariga o'rgatish

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni quydagi bosqichlardan iborat:

1. Dastlabki o'rganish, bu o'rganish jarayonida harakatni uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish ko'nikmasi tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni bajarish ko'nikmasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lish, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

Dastlabki o'rganish. O'rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish ko'nikmani tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Bir xil hollarda bunday malakalar, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi va texnika batafsil takomillashtirmagan holda malakaga aylanishi mumkin. Boshqa hollarda bu ko'nikmalar harakatlarni bajarishning ustasi bo'lish yo'lida dastlabki bosqich hisoblanadi, bu sport uchun ayniqsa xarakterlidir.

Dastlabki ko'nikmani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatdan shu bilan xarakterliki, bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosida yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: a) harakatlarning fazo va vaqt jihatdan yetarli darajada aniq bo'lmasligi, muskul

harakatlarning aniq emasligi; b) harakat akti ritmining barqaror emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Harakatlarning fazo va vaqt jihatdan aniq bo'lmasligi, shuningdek muskullarni zo'r berib harakat qildirishning nomunosibligi, birinchidan, nerv jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irradiatsiya bo'lishidan, ikkinchidan esa ichki tormozlanishning yetarli emasligidandir. Nerv protsesslarini bosh miya po'stlog'ining harakat analizatorida irradiatsiya qilinishi ishda qatnashishi kerak bo'lgan funktsional harakat birliklari bilan bir qatorda, bu birlikka ularning markazida qo'zg'alishning irradiatsiya qiluvchi jarayoni taqsimlangan boshqa birliklar ham jalb bo'ladi.

Tashqaridan bu harakatning kerakli yo'nalishi va amplitudadan chetga chiqishida namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish jarayonini irradiatsiya qilish muskullarning zo'r berib harakat etishining nomutanosib bo'lishiga olib keladi; o'rganuvchi keragidan ko'p kuch sarflaydi va harakatlarni gavdaning butun yoki bir qism muskullarini kuch bilan ishga solib bajaradi.

Buning hammasi mazkur bosqichda o'ta darajada charchash, toliqish va ishchanlikni qobilyati pasayishining sabablarini tashkil etadi. Harakat akti ritmining qa'tiy bo'lmasligi odatda o'rganuvchilarning harakat aktlarining ayrim fazalari vaqtidan oldin bajarishga harakat qilishlaridan ko'rinadi: bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu asosiy fazadan oldin pauza bo'ladigan harakatlar uchun ayniqsa xarakterlidir. Harakat aktlari ayrim ayrim fazalarning navbatma-navbat kelishi ritmini (ayniqsa ular o'rtasidagi pauzani) belgilashga tormozlash reflekslarining kechikib tormozlanishi tipi bo'yicha hosil qilish orqali erishiladi.

Ma'lumki, tormozli reflekslar ijobiy reflekslarga qaraganda juda qiyinchilik bilan hosil bo'ladi. Masalan, gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda ba'zi malakalarni tarkib toptirishda harakatlarning ayrim fazalari o'rtasida zarur pauzalar o'rnatish uchun uzoq ishlash talab etiladi. Bunday tormozlanish reflekslarni nerv faoliyati qo'zg'aluvchan tipda bo'lgan kishilarda hosil qilish juda qiyindir.

Murakkab harakatlar mazkur bosqichda hamma harakat fazalarda e'tibor qaratilgandagina bajarilishi mumkin.

Dastlabki harakat malakalarining tarkib toptirishning ko'rsatilgan xususiyatlarini hisobga olib, o'rtanishning birinchi tasavvur shakllanishi uchta bir-biri bilan bog'liq zveno shartli ravishda ajratiladi.

Harakatlarni o'rganishning boshlag'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi.

So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularda harakatlarni bajarishga qiziqish uyg'otishga va bu bilan harakatlarni o'zlashtirish uchun zarur stimuly, irodaviy kuch yaratishga yordam berishi zarur. Mazkur harakatning paydo bo'lishi haqida, uning amaldagi va sport sohasidagi ahamiyati haqida, yuksak muvaffaqiyatlar va shug'ullanuvchilar uchun yaqin bo'lgan me'yorlar haqida ma'lumot bo'lishi kerak.

Biz shug'ullanuvchilarni mashq texnikasini o'rgatishda so'z tasir ko'rsatish, ta'sir etishini 5 hafta davomida kuzatdik.

Birinchi va ikkinchi shakllar faoliyatini bajarish qonuniyatlarini bajaradi. U operatsiyalarni ketma-ketligi va ayrim harakat tavsiflarini beradi. Birinchi shakl (so'z va ko'rgazmalilikni qo'shilishi) katta stajli va ijodiy ish bilan shug'ullanuvchi murabbiylarda kam qo'llaniladi.

Birinchi shaklda mustaqil ishlashga qaratilsa, ikkinchi reprodaktiv fikrlashga, uchinchisi kam darajada ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Murabbiyning so'zi, ta'sir ko'rsatish bilan qo'shib olib borilayotganda aniq, tushunarli, tugallangan bo'lishi zarur.

Ko'pincha murabbiy o'rgatishni maqsad va vazifalarini yaxshi tushuntira olmasligi sababli, shug'ullanuvchilarda boshqa noaniq maqsad hosil bo'ladi. Terminologiyani yaxshi o'rgangan shug'ullanuvchilar, materialni tez o'zlashtiradi. 80% materialni o'rgatishda kamida 20% harakat ta'siri to'g'ri ko'rsatish va tushuntirishga bog'liq.

Namoyish ikki aspektda amalga oshiriladi. Birinchidan, harakat tabiiy mukammallashgan ko'rinishda namoyish qilinadi. (Odatda asosiy variant ko'rsatiladi.) Harakatni aniq chiroyli namoyish qilish bu harakatga bo'lgan qiziqishini va uni o'zlashtirishga bo'lgan istakni yana oshiradi. Ikkinchi aspekt faqat o'qitish xususiyatiga ega bo'lib, o'rganilayotgan harakat texnikasi asosini shug'ullanuvchilar ongiga singdirish maqsadini ko'zlaydi. Bu holda didaktik ifodali ko'rsatish usullari (harakatni sekinlashtirish, asosiy fazalarni ajratib ko'rsatish va x.k) dan foydalaniladi.

Harakatning bajarish texnikasining asosi dastlab maksimal darajada umumiy va qisqa qilib, usul va uning qismlarining aniq terminologik nomlarini aytgan holda tushuntirilishi kerak. Bu bosqichda harakatni boshqarish texnikasini batafsil ravishda tushuntirish maqsadga muvofiqdir, chunki o'rganuvchilar yangi axborotlarni ko'pligidan butun tafsilotlarni eslab, harakat amallarini to'la bilib olishi mumkin emas.

Harakatlarni, ularni o'rganib borish jarayonida to'la bilib olinadi. SHuning uchun bilib olish o'rgatishning qaysi bir bosqichi xususiyatiga mos kelishiga qarab unga amal qilish kerak. SHug'ullanuvchilar harakati bilan tanishib bo'lgach, uni bajarishga kirishadilar. Bu yaratilgan umumiy tasavvurni asosiy harakat hislari bilan to'ldirishga, shug'ullanuvchilarni topshirilgan harakatni bajarish imkoniyatini baholashga va kelasi shug'ullanuv ishlariga bo'lgan ishtiyoqini oshirish uchun qo'shimcha stimullar yaratishga imkon beradi. Harakat sturukturasi murakkabligiga qarab, bu harakatni to'la-asosiy yoki yengillashtirilgan variantda (masalan, granatani turgan joydan otish) yoki uning qisimlaridan birini (masalan, bolg'ani aylantirish) bajarish tavsiya etiladi. Yangi harakatni to'la bajarishga kirishish uchun avvalo o'rganuvchilar bu harakatni bajara olishlariga qat'iy ishonch bo'lishi kerak.

Tanishish jarayonida yangi harakat aktiga kiradigan, hosil qilingan, ham to'g'ri harakat avtomatizimlarini safarbar etishga yordam beruvchi ideomotor reaksiyasining roli juda muhimdir. O'rganuvchilarining harakat qilish tajribasida tanish, o'xshash elementlar qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat qilish amali haqida

tasavvur shuncha to'liq va aniq bo'ladi. Shu jihatdan murabbiyning mahorati qo'yilgan harakat vazifalari bilan shug'ullanuvchilarning bu boradagi tajribalari o'rtasida assotsiatsiya yarata olishi bilan belgilanadi.

Assotsiatsiya qancha to'la, obrazli, emotsionalliroq yaratilsa, o'rgatish shuncha osonroq va tezroq davom etadi. Mana shu "tayanch izlash" davrida (E.Xodjaeva) predmet xarakteridagi har qanday mumkin bo'ladigan taqqoslashlar va topshiriqlar nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. «Olamdagi hamma narsani biz faqat taqqoslash orqaligina bilib olamiz-degan edi Ushinskiy,-...kishining butun bilish jarayonida taqqoslashning bunday asosiy qonuniyati shuni ko'rsatadiki, didaktikada ham taqqoslash asosiy usul bo'lishi kerak».

Tajribadan va taqqoslashdan foydalanish yo'li bilan bo'lajak harakat to'g'risidagi tasavvur, tushuncha va mulohaza yaratiladi, binobarin, bundan "kelajak ehtiyoji modeli" N.A.Bernshteyn, sifatida "harakat vazifalari" yuzaga keladi. Yangi shartli harakat reflekslari birinchi navbatda his etish asosida paydo bo'ladi, lekin ular o'sha zahotiy oq tushunib olinsa, bu reflekslarning paydo bo'lish jarayonini tezlashtiradi. Harakatning to'g'ri bajarilayotganligini bilish refleksni mustahkamlaydi, noto'g'ri harakat qilayotganini bilish esa keraksiz harakat ta'sirining so'nishiga yordam beradi.

Murabbiy onglilik va aktivlik printsipligiga amal qilib, birinchidan, o'rganuvchilar oldiga harakat vazifalarini asosli ravishda qo'yishi va ularning bajarilishi kerak bo'lgan narsani aniq tushunishlariga erishishi; ikkinchidan, berilgan harakatni qanday bajarish kerakligi haqida tasavvur yaratishi kerak. Bu bilan murabbiyning harakat programmasi va topshiriqni bajarishga psixologik jihatdan tayyorligi ta'minlanadi, uchinchidan, o'rgatishni shunday tashkil etish kerakki, oqibatda shug'ullanuvchilarga imkon boricha ko'proq ma'lumotlar berilsin (axborotni ularda bo'lgan imkoniyatlar doirasida qayta ishlab chiqilsin); harakat jarayonida yuzaga keladigan his-tuyg'ularni anglashga va baholashga erishish lozim, bu o'sha his-tuyg'ularni ongli ravishda boshqarish imkonini beradi, topshiriqning bajarilishiga qarab uni takrorlashdan oldin o'rganuvchi nimalarni

bilib olganligini va endi nimani o'rganishi kerakligini fikran solishtirishni talab qilish shart¹⁷.

Bunda o'ziga-o'zi hisob berish, harakatning bajarilishini fikran "gapirib turish", o'ziga-o'zi buyruq berish va shu kabi usullar katta rol o'ynaydi.

Harakatni dastlabki o'rganishda o'qitishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasvvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil metod va usullar yordami bilan ta'minlanadi. Bunga obrazli tushuntirish, ta'sirli qilib ko'rsatish, har xil ko'rish orientirlari, ovoz signallari, harakatni sezishga asoslangan usullardan, jumladan, qo'shimcha kuchlardan foydalanish, predmet xarakteridagi topshiriqlar berish (nimadir olish, cho'zilib nimagadir qo'l tekkizish, nimaningdir ustidan oshirib tashlash va hokazo), o'rganuvchida harakatlarni to'g'ri bajarganda yuzaga kelishi lozim bo'lgan sezgilarni aytib berish orqali erishiladi. SHug'ullanuvchilar tomonidan harakatlarning faqat to'g'ri bajarilishini emas, balki xatolarga yo'l qo'yib bajarilganini ham namoyish qilish maqsadga muvofiqdir. Bu tadbir shug'ullanuvchilarga xatolarni yaxshiroq va tezroq tushunib olishlariga yordam beradi.

Tovush signallari asosi kuch beriladigan payti aytib berish, shuningdek harakat aktining ritm va sur'atini namoyish qilish uchun qo'llaniladi, harakatni dastlabki o'zlashtirishda bevosita yordam ko'rsatish juda katta ahamiyatga egadir, chunki bu yordam orqali to'g'ri yo'nalish, amplituda va tezlik olinadi.

Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rstishicha, bunday metodni qo'llaganda, o'rganish ancha tez va sifatliroq o'tadi.

Bu o'rganish usulining undan ishning ko'zini bilib foydalanilmagandagi salbiy tomonini ham nazarda tutish kerak. Yordam o'rganuvchilarning aktivligini susaytirishga olib kelishi mumkin: ular murabbiyning yordamiga ishonib, harakatlarni bajarishda zarur darajada zo'r bermaydilar.

Shuning uchun tashqaridan beriladigan yordam o'rganuvchilarning zo'r berishlarini vaqtincha qo'llaydigan bo'lishi, lekin ularning o'rnini bosmasligi kerak. SHug'ullanuvchilarning o'zlari shaxsiy zo'r berishga qanday o'rganib

¹⁷ Л.П.Матвеев, 1991

borishlariga qarab, yordam asta-sekin kamayishi va harakatlarni boshqarish xarakteriga ega bo'lishi kerak. SHuni ham nazarda tutish lozimki, boshqalarning yordam berishi bilan bog'liq bo'lgan qo'zg'alishlar (yordam beruvchining ushlab qolishidan, suyanchiq bo'lishidan, tortib turishdan va shu kabilardan) signal ahamiyatini kasb etishi va qo'zg'ovchilar sistemasiga kirishi mumkin, bu qo'zg'ovchilar asosida po'stloq faoliyatining dinamik stereotipi hosil bo'ladi.

U vaqtda yordami tugatish- bu qo'shimcha qo'zg'oluvchilarni istesno qilish- stereotipning buzilishiga olib keladi. Bu shug'ullanuvchilar topshiriqni mustaqil bajarish qobiliyatiga ega bo'lishlari bilanoq yordamni to'xtatish kerakligini yana bir karra tasdiqlaydi. CHetdan bo'ladigan yordam tashqi kuchlar harakat akti tizimini buzgan chog'larda ham o'rgatishda putur yetkazadi.

Dastlabki o'rganish bosqichida topshiriqning bajarib bo'lish yoki bo'lmasligi: a) shug'ullanuvchilarda harakat tajribasining qanchalik ko'pligi, b) o'rganiladigan harakat tizimining qanchalik murakkabligi, v) strukturaning o'rganuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qanchalik muvofiqligi bilan belgilanadi (Moznichenko V.D).

Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu tajriba qanchalik har tomonlama bo'lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va ososn hosil bo'ladi. Agar o'rganuvchida yangi sistemasi shuncha tez va oson hosil bo'ladi. Agar o'rganuvchida yangi sistema tuzish uchun kerakli tarkibiy qismlarning hammasi tayyor holda mavjud bo'lsa, u vaqtda yangi malaka ilgari hosil qilingan malaka va ko'nikmalardan ijodiy ravishda foydalanish bilan birinchi o'rganishdayoq paydo bo'lishi mumkin. Yangi malaka soluvchilik vazifasi borligi tufayli qismlarni sintezlab bir butun qilish natijasi bo'ladi.

Murakkab strukturadagi harakatli mashqni, u haqda yaxlit tasavvur yaratilgandan keyin, qoidaga ko'ra, bo'lib tashlash metodi bilan qismlar bo'yicha amaliy o'zlashtira boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Boshlang'ich ta'limda bu metodning umumlashtirilgan, butunlikdagi mashq metodiga nisbatan bo'lgan afzalligi quyidagidan iboratdir. Birinchidan, butunlikdagi mashq metodidan

foydalanib, bir vaqtning o'zida e'tiborni nisbatan cheklangan miqdordagi elementlarga qaratish mumkin, bu vaqtda boshqa elementlar zarur darajada tuzatishsiz takrorlanaveradi.

Harakatning butun fazalari jiddiy ravishda tuzatish talab qilganda, dastlabki o'rganishda harakatda bo'lgan xatolarni mustahkamlashga olib keladi. Ikkinchidan, butun harakatni takrorlash, alohida qismlarni takrorlashga qaraganda, ancha ko'p jismoniy kuch sarflashni va asabga zo'r berishni talab qiladi.

Uchinchidan, shartli harakat reflekslarning murakkab sistevasi, agar bu sistemaning asosi dastlab katta bo'lmagan qismlarda qurilsa, qoidaga ko'ra, oson paydo bo'ladi. Birdan murakkab sistema tuzish (uning ba'zi qismlarini yangidan tarkib toptirish kerakligini e'tiborga olib) boshning katta yarim shar po'stlog'i uchun g'oyatda og'ir vazifadir; uni hal qilishga urinish po'stloqning analizatorlik vazifasini buzishga olib kelishi mumkin. Harakatni qismlar bo'yicha o'rganish esa nerv jarayonlarining dinamikasini yengillashtiradi.

Bo'lib-bo'lib qilib mashq qilish metodidan foydalanishga avval harakat aktining alohida fazalarini o'rganishning izchilligi belgilanadi, so'ngra topshiriqlar sistemasi va yakunlovchi mashqlar ishlab chiqiladi. Murakkab harakat aktida barcha fazalar ishlab chiqiladi. Murakkab harakat aktida barcha fazalar umumiy ritmga bo'ysundirilgan bo'ladi. Ularning- fazalarning har biri oldingisidan bajarilish tezligiga, shuningdek bunda paydo bo'ladigan inertsiya va reaktiv kuchlarga bog'liqdir.

Binobarin, ayrim fazalarning nisbatan mustaqilligiga qaramay, ularni mexanik holda tizimini jiddiy buzib, bo'lib tashlash kerak emas, aks holda ular bir butunning qismlari bo'lmay qoladi. Bo'lib tashlash zarur bo'lib qolsa, bu ishni ajratilgan fazalarning o'zining dinamik, kinematik va ritmik parametrlarini imkoniyati boricha to'laroq saqlab qolishga intilgan holda bajarish kerak. Bunga bu fazalarni o'tuvchi butun harakatga aylantirish yo'li bilan erishiadi.

Qismlarni o'zlashtirish bilan birga, xususiy ko'nikmalarning mustahkamlanishidan qochish kerak, chunki qismlarni bir butunlikdagi harakat

aktiga birlashtirishda bunday malakalar “salbiy ko’chish mexanizmiga ko’ra” harakatning bundan keyingi o’zlashtirishiga halaqit berdi.

Tor harakat vazifalari qo’yish o’rganishda diqqatni, bir yo’la bir necha harakat vazifalarini bajarishga urinishdagiga qaraganda, murakkab harakat taqsimlariga to’laroq va samaraliroq qaratishga imkon beradi. Diqqat hajmining har doim 4-6 ob’ekt o’rtasida o’zgarib turishini hisobga olish kerak.

O’rganishda, yuqorida qayd qilib o’tkanimizdek, harakat amali tizimining o’rganuvchini jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi juda muhimdir. SHug’ullanuvchining harakatni to’g’ri bajara olishi uchun kuch, tezlik va boshqa sifatlarning rivojlanganligi yetarli darajada bo’lmasa, tegishli darajada jismoniy tayyorgarlikka erishilmaguncha, o’rganishni to’xtatib qo’yish kerak. Aks holda buzilgan harakat usullarini mustahkamlab qo’yish mumkinki, keyin ularni tuzatish qiyin bo’ladi.

Harakatlardagi noaniqlikni va ijro etishdagi xatolarni quyidagi izchillikda: qo’pol va muximlarini, keyin mayda va uncha ahamiyatli bo’lmaganlarini bartaraf etish kerak.

Tajriba shuni ko’rsatadiki, konkret harakat amallariga o’rgatishda muallim hamma vaqt ikki turdagi: tipik va notipik bo’lgan xatolarga duch keladi. Tipik xatolarning oldini olish, ularni bartaraf etish uchun muayyan metod va usullarni ko’zda tutadi. Masalan, harakatlarni bajarishda o’rganuvchi harakatlarning to’g’ri yo’nalishidan yoki amplitudasidan ketolmaydigan sharoit yaratilganda (bo’shliqni har xil predmetli topshiriq va hokazolar vositasida cheklash), xatolarni “majburan” bartaraf etish usuli ko’p vaqt samarali bo’ladi. Notipik bo’lgan xatolarni shug’ullanuvchilarning har birining o’ziga xos xususiyatlarini batafsil o’rganilgandagina bartaraf qilish va ularning oldini olish mumkin bo’ladi.

Harakatlarning noaniq va xato bo’lishining sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o’rgatish metodining ratsional bo’lmasligi, yo shug’ullanuvchilarning vazifalarni yetarli darajada ravishda tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto’g’ri bajarish natijasida paydo

bo'ladi. Topshiriqlar harakatning oldingi fazalarini noto'g'ri bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan holda izchil bo'lishi kerak.

Harakat amallarini o'rgana boshlashda harakat aktini ko'rish va eshitish asosida boshqarishga imkon beruvchi usullar yetakchi metodik usullar hisoblanadi. Bu shuning uchunki, mazkur bosqichda ko'zga tashlanib turadigan harakat sezgilari yo'qdir. Bosh miya katta yarim shari po'stlog'ining kinestetik analizator qo'zg'ovchilarida, bu qop-qorong'i, Sechenov e'tibor berganidek, muskul sezgisini "ajrata" olish uchun, avval unga – po'stloqqa ko'rish va eshitish analizatorlarining yordam berishi zarurdir. Keyinchalik ularning vazifasi kamayib boradi va yetakchi rolni harakat analizatori egallaydi.

Harakat ko'nikmalarini tarkib toptirish ko'p jihatdan o'rganuvchining oliy nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga bog'liqdir. Ko'p vaqt qo'zg'alish jarayoni tormozlanish jarayonidan ustun kelganda o'rganish qiyinlashadi; tez ta'sirlanadigan shug'ullanuvchilarda kech qolish tipidagi shartli tormozli refleklar juda qiyinchilik bilan hosil bo'ladi – bunday shug'ullanuvchilar asosiy kuch berishni vaqtdan oldin qattiq turib amalga oshiradilar.

Ularda harakatni o'rganib bo'lingandan keyin ham murakkab sharoitda – musobaqalarda, charchaganda va hokazolarda kechikuvchi refleksda buzilish bo'lishi mumkin. Tormozlanish jarayonining ustun bo'lishi va nerv jarayonlari harakatchanligining yomonligi bilan farq qiluvchi shug'ullanuvchilarda ham harakat ko'nikmasi va malakalari kech tarkib topadi. Harakatlarning sekinligi bunday shug'ullanuvchilarga kerakli harakatlar tezligini, sur'atini va ritmini egallashga uzoq vaqt imkoniyat bermaydi.

Po'stloq jarayonining xarakatchanligini tayyorgarlik tezlik mashqlari vositasida maxsus rivojlantirishga, ratsional texnikaga mos kelmoqchi dinamik stereotipining hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaslik maqsadida o'rganilayotgan harakatni vaqtincha to'xtatishga to'g'ri keladi.

Harakatni dastlabki o'zlashtirish jarayoniga qo'rqish emotsiyasi bilan bog'liq bo'lgan himoya reaksiyasi kuchli ta'sir qilishi mumkin. SHug'ulanuvchining

yiqilishidan, biror joyining og'rib qolishidan qo'rqishi uning g'ayratini cheklab qo'yadi va harakatlarni egallashiga xalaqit beradi.

Bunday reaksiyaning oldini olish va uni bartaraf choralarini ko'rish, qo'rqish emotsiyasini hosil qiluvchi sabablarni yo'q qilish zarurdir. Bu jihatdan ishonch, xavfsizlik hissi hosil qiluchi va bu bilan o'rgatishning borishini tezlashtiruvchi straxovka samarali bo'lib qoladi. SHu ma'nosida straxovkani o'rgatishning metodik usuli deb hisoblash mumkin.

Birinchi bosqichda o'rgatishni tashkil etishga bo'lgan muhim talablardan biri – nisbatan doimiy sharoit: harakatning asosiy variantini va o'rgatish sharoitini saqlashdir.

Birinchi bosqichda o'qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi.

SHu bilan birga, shug'ullanuvchilarda oldingi bajarishda his etgan tuyg'ular saqlanib qolish kerak.

3.3. Harakatlarga o'rgatish, harakat malakalarini shakllanish fazalari.

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu printsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, “engilidan og'iriga”, “o'tilgandan o'tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik printsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar yoritilgan.

Sport kurash turlarida ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. SHuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa

faoliyati asos qilib olingan. SHunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga xarakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

SHunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

Harakat malakalarini shakllanish fazalari.

Irridatsiya fazasi qo'zg'alish jarayonining markaziy asab sistemasini juda ko'p qismiga yoyilishi bilan xarakterlanadi. Natijaga muayyan harakatni yuzaga kelishida ishtirok yetmaydigan mushaklar ham ishga jalb etiladi.

Bunday holatda harakatni bajarish qiyin bo'ladi. Ko'p quvvat sarflanib, tez charchashga olib keladi.

Harakat malakalarini shakllanishining irridatsiya fazasi sport bilan yangi shug'ulana boshlagan biror kasbni o'rgana boshlagan kishilarda kuzatiladi. Bunday kishilarda faqat bir qo'lni haraktlantirish bilan bajariladigan mashqni masalan, birinchi sinf o'quvchilarida yozishni o'rganish qo'l muskullarida tashqari gavdaning bir qancha muskullarini taranglanishi bilan bajariladi.

Demak, irridatsiya fazasida qo'zg'alish jarayonini faqat muayyan harakatda ishtirok etadigan mushaklar markazidagina yuzaga kelmay markaziy asab sistemasini ko'pchilik qismiga irridatsiya qilgan (tarkalagan) bo'ladi. Kontsentrlanish fazasi mashqni takrorlash natijasida qo'zg'alish jarayonining tegishli asab markazlariga to'planishi ifodalanadi. Harakat malakasini shakllanishning ikkinchi fazasida diffirentsirovka tormozlanishining (o'xshash ta'sirlovchilarni farqlash) rivojlanib muayyan harakat uchun kerak bo'lmagan ortiqcha mushaklar markazi tormozlanadi. Mushaklar ishdan chetlatiladi, ya'ni qo'zg'alish jarayoni narakti bajarishda bevosita ishtirok etadigan mushaklar markaziga to'planadi. Bundan tashqari kontsentrlash fazasida harakatning dinamik steriyotipi shakllana boshlaydi. Mashqni takrorlash natijasida shartli harakat refleksining ma'lum tartibdagi sistemasi harakatning dinamik steriyotipi shakllana boshlaydi. Mashqni takrorlash natijasida harakat refleksini ma'lum tartibdagi sistemasi dinamik steriyotipi yuzaga kela boshlaydi. Bu fazada harakat ancha aniqlashadi, bajarilishi yengillashadi, quvvatni sarflash kamayadi.

Harakatni ko'p marta, ayniqsa bir xil shaklda takrorlanishi harakat malakasini avtomatik ravishda bajarilishiga olib keladi. Bu malaka shakllanishining uchinchi avtomatlashishi yoki stobilizatsiya fazasi hisoblanadi. Avtomatlashish fazasi deganda biz ikkinchi fazada shakllana boshlagan harakatning dinamik

steroitipining puxtalanishi va harakatni o'z-o'zidan avtomatik tarzda bajarilishini tushinamiz. Avtomatlashgan harakatlarni bajarishda quvvat sarfi tejamli, ish unimi yuqori darajada bo'ladi. SHu bilan bir qatorda bunday harakatlar bosh miya yarim sharlari po'stlog'i nazoratida uning passiv pastki qo'zg'algan qismlari ishtirokida bajariladi. Harakat malakasining uchinchi bosqichida shunday shakl beriladiki, unda harakatni izidan chikaradigan xalaqit beruvchi reaktiv kuchlar harakatning to'g'ri yo'nalishiga qaytarish uchun intiladi. Bunday shakldagi harakatlar zaminida avval yuzaga kelgan dinamik steriyotip yotadi va bunday harakatlar dinamik turlar va avtomatlashtirilgan harakatlar deyiladi. Malaka shakllanishining hamma bosqichlarida kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi harakat faoliyatining sifatlari ma'lum rol o'ynaydi. Har bir harakat faolityaining xususiyatlarini belgilaydigan bu sifatlarning o'zaro bog'liqligi bilan ifodalanadi. Avtomatlashgan harakatlarning bosh miya sharlari po'stlog'i nazoratida bo'lishini ko'p yillar davomida kamyuterda yozish bilan shug'ullangan kishida yuqori malakali sportchida kuzatish mumkin. Agar kamyuterda yozish bilan shaxs juda katta tajribaga ega bo'lsa hariflar tugmachasiga qaramasdan, hatto yonidagi kishi bilan gaplashib o'tirgan holda yozishni bajara oladi. Lekin biror xarfni noto'g'ri yozilishi bilan u bidan tezlikda yozishni to'xtatadi va yo'l qo'ygan xatosini to'g'irlyadi. Xuddi shunga o'xshash malakali figurachi ham mashq bajarish jarayonida yo'l qo'ygan xatosini o'zi sezadi va pastroq baxo olishni oldindan biladi.

Bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining optimal qo'zg'algan qismlari ma'lum harakatlarni bajarish davrida harakat texnikasini yaxshilash uni takomillashtirish mashqining yangi usullarini shakllantirish ustida ish olib boradi, ya'ni sportchi avtomatlashgan harakatni bajarish davomida uni takomillashtirish haqida fikr yuritadi.

Masalan, figurali uchish ma'lum dastur bo'yicha bajariladigan mashqlardan bo'lgani sababli ularda harakatni puxta dinamik steriyotipi yuzaga keladi, harakat malakasini avtomatlashgan bo'ladi. SHu bilan bir qatorda figurachi mashqni

bajarish jarayonida uni takomillashtirish ustida to'xtovsiz fikr yuritadi. Bu narsa malakaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, malakali bir xilda ko'p marta takrorlanish oqibatida avtomatlashagn harakatlarga aylanadi va bunday harakatlar bosh miya yarim sharlari po'stlog'i nazoratida bajariladi, rivojlanadi, takomillashadi.

Harakat malakasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar bu juda oddiymi yoki murakkab harakat yelemntlari kompleksi shartli reflekslaridan iborat bo'ladi.¹⁸ Kishilarning mexnat yoki sport faoliyatida harakatlarning yelemntlari ma'lum tartib bilan bir necha marta takrorlanishi harakat reflekslarning ma'lum shakldagi zanjirini yuzaga kelitradi. Bu reflekslar zanjiri harakatning dinamik steriyotipi deb yuritiladi.

¹⁸ Азимов И., Собитов Ш. Физиология. 1993.

XULOSALAR

1. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyasida harakatlarga o'rgatishning dastlabki bosqichida eng muhim ilmiy-nazariy asoslari qo'ydagilar:

- harakatlarning fazo va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmaganligi, mushak harakatlarining aniq emasligi;

-harakat akti ritmining barqaror emasligi;

-keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;

- murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikni yo'qligi.

2. Harakatlarga o'rgatishda ular bilan oldindan tanishib chiqish, harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish. SHuningdek amalda bajarib kshrish orqali erishish kerakligi aniqlandi.

-so'zlab berish, suhbat, ko'rgazmalilik (asosiy variant ko'rsatiladi) ikkinchidan o'rgatilayotgan harakat texnikasi asosini shug'ullanuvchilar onggiga singdirish.

3. Tanishish jarayonida yangi harakat aktiga kiradigan, hosil qilingan, va tug'ma harakat avtomatizimlarini safarbar etishga yordam beruvchi ideamotor reaksiyasining farqi juda katta ekanligi ko'rsatildi.

4. Tajriba va taqqoslashdan foydalangan hamda, bo'lajak harakat to'g'risidagi tasavvur, tushuncha va mulohaza yaratiladi, binobarin , bundan "kelajak ehtiyoji modeli" sifatida "harakat vazifalari" yuzaga keladi.

5. Onglilik va aktivlik tamoyiliga amal qilib, birinchidan o'rganuvchilar oldiga harakat vazifalarini asosli ravishda qo'yishi va ularni bajarilishi kerak bo'lgan narsani aniq tushunishlariga erishish;

Ikkinchidan berilgan harakatni qanday bajarish kerakligi haqida tasavvur yaratish kerak.

-tovush signallari asosi kuch beriladigan payti aytib berish shuningdek harakat aktini ritm va sur'atini namoyish qilish uchun qo'llaniladi, harakatni dastlabki o'zlashtirishda bevosita yordam ko'rsatish juda katta ahamiyatga ega, chunki, bu yordam orqali to'g'ri yo'nalish, amplituda va tezlik olinadi.

6. Dastlabki ko'nikma uchun berilgan topshiriqning bajarib bo'lish yoki bo'lmasligi;

-harakat tajribasining qanchalik ko'pligiga;

- o'rganiladigan harakat tizimining qanchalik murakkabligiga;

-tuzilishi o'rganuvchining jismoniy imkoniyatlariga qanchalik muvofiqligi bilan belgilanadi.

7. Harakat amallarini o'rgana boshlashda harakat aktini ko'rish va eshitish asosida boshqarishga imkon beruchi usullar yetakchi metodik usullar bo'lib hisoblanadi.

-harakatni dastlabki o'zlashtirish jarayoni qo'rqish emotsiyasi bilan bog'liq bo'lgan himoya reaksiyasi kuchli ta'sir qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida O'zbekiston Respublikasining Qonuni Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, o'rq-394-son
2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son.
3. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini «faol tadbirkorlik, innovatsion g'oyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni Toshkent sh., 2018 yil 22 yanvar, PF-5308-son.
4. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son
5. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Ma'kamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
6. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-unar taolimining davlat taolim standartlarini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Ma'kamasining qarori 2017 yil 6 aprel
7. Umumiy o'rta taolim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash 'aqida Vazirlar Ma'kamasining qarori 2017 yil 15 mart
8. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash 'aqida Vazirlar Ma'kamasining 2017 yil 16 mart.
9. O'zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son
10. O'zbekiston Respublikasi xalq taolimi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son

11. Respublika oliy sport ma'orati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish 'amda ularga oylik ish 'aqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'rtisida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Ma'kamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabr, 733-son
12. Nodavlat taolim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'rtisida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
13. Maktabgacha taolim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'rtisida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son
14. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish 'amda ushbu reestrni yuritish tartibi to'rtisidagi nizomni tasdiqlash 'aqida. O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-m-son
15. 18. Goncharova O.V. –Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent, 2017 y.
16. Xurramov J.Q. – Bolalar va o'smirlar organizmi shakllanishining yosh xususiyatlari. Toshkent, 2017 y.
17. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
18. Айрапетянц Л.Р. Пулатов А.А. Баскетбол назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й.
19. Керимов.Ф Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2005й.
20. Ходжаев Ш.Г. Умумтаълим мактабларида махсус тиббий гуруҳга киритилган ўқувчиларга жисмоний тарбиядан ўқув қўлланмаси. – Т., 2001.
21. О.Сувонов. Спорт психологияси фанидан амалий машғулотлар тўплами Гулистон-2009
22. Р.Саломов., Р.Маткаримов Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик маъруза матни. Тош. 2006 й.
23. Машарипов С. Спорт психологияси Самарқанд Дарслик.Т. 2000 й.

24. Р.С. Немов. Психология Дарслик.Т. 2000 й.
25. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005 й.
26. Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меоёрлаш. Пед.фан.ном.дис. Т.1999.
27. Андриc Э.Р, Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Планирование нагрукки.//Лёгкая атлетика. 1998.
28. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс. ... д-ра. пед.наук. –Т.: 1995 .
29. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: УзДЖТИ. 1994.
30. Азимов И., Собитов Ш. Физиология. 1993.

Elektron taolim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU
5. www.tdpu.uz