

O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus  
ta'lim vazirligi

Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat Pedagogik  
Instituti

«Jismoniy madaniyat» fakulteti

«Jismoniy tarbiya» kafedrasi  
assistent o'qituvchisi B.Matyakupovning

**«Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi»  
fani bo`yicha maruza matnlari**

(2-kurs)

Bilim sohasi:	100000-Ta`lim
Ta`lim sohasi: pedagogika fani	140000-O`qituvchilar tayerlash va
Bakalavriat yunalishi:	5112000-jismoniy madaniyat

Nukus

## **Mavzu. 1. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI PReDMeTI.**

- 1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari.
- 1.3. Jismoniy tarbiya nazariysi va usuliyati rivojlanishining davrlari.
- 1.3. Jismoniy tarbiya nazariysi va usuliyatining boshqa fan bilan bog`liqligi
- 1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tuchunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati

Jismoniy tarbiya nazariysi va metodikasi fani mutaxassislikga yunaltirilgan uquv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamalligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini urgatadi

Jismoniy tarbiya nazariysi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mayjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning uslubiyati haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va kunikmalari zahirasini oshiradi.

Jismoniy tarbiya nazariysi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma`lumotlari, jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoyillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariysi vametodikasi predmeti qotib qolgan uzgarmas ma`lumotlardan iborat bulishi mumkin emas.

Jismoniy nazariysi va metodikasi ijtimoiy, tabiyi, pedagogika fanlari erishgan muvoffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariysi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashqil etuvchi umumiy qonunlardan, printsiplar va qoidalardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, printsiplar va qoidalarni mos keladi va uziga hos ma`nokasb etadi.

Uquv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a`zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab buldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishi isbotlandi.

Jismoniy tarbiya nazariysi va metodikasining mazmuni quydagilarni uz ichiga oladi:

- jismoniy tarbiya jamiyat mahsuli ekanligi, ijtimoiy hodisa sifatida tarbiyaning boshqa shakllari bilan bogliqligi;
- jismoniy tarbiyaning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamoilari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari, metodik printsiplari;
- xarakatga urgtish, uqitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar bilan shugullanish mashgulotlarini tashqillashning shakllari;
- jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish va uning hisoboti;
- jismoniy tarbiya uslubiyatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayonining tavsifi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyani umumiy qonuniyatlarini jismoniy tarbiya nazariyasining urinish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, usmirlar, yoshlari, Urta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shugullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarni jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya uslubiyati jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham urganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda “Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyorgarligi metodikasi” deb aniq yunalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarni har birini ichida uzlarining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shugullanuvchilarning qaysi psixologik tiplariga mansubliligi,

ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi va h.k.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport o'yinlari, gimnastika va boshqalarni uqitish metodikasi) alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va uquv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan qurollantiradi, urganish predmetlari xarakteriga kura pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida uz qoidalarini ijtimoiy psixologik va biologik faktorlar hisobiga tuldiradi.

### **1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari.**

Jismoniy tarbiya nazariyasini va metodikasining rivojlanishi uchun quydagilar asosiy manba hisoblanadi:

-mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yullari hozirgi payitdagi ahvoli, haqidagi xukumat qarorlari, qonunlari :

-jamiyatining rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta`limotlar. Bu ta`limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunnini ochishga urinish hamda shu goyalarni amalga oshirish yullarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir:

-jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyati sohasi buyicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid tuplagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi:

-ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulgan kishilarga talabi

-jamiyat a`zolarining jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi:

-jismoniy tarbiya tizimi mavjud jamiyat ma`naviyatining bir bulagi hisoblangan jismoniy madaniyat kontsepiyalari:

-jismoniy tarbiya praktikasi - manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tugilgan original goyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasini va metodikasini boyitadi.

-Arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejali, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, ma`ruza matnlari va h. k. lar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bulib xizmat qiladi.

### **1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasining rivojlanish davrlari**

Jismoniy tarbiya nazariyasini va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni uz ichiga oladi.

Birinchi davr -inson uzining ijtimoiy faoliyati davamida harakat faoliyatini organizmga ta`siri haqidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev. N.I. 19u5). Eng dastlabki emperik bilimlarning tuplanishi "mashqlanganlik" ning foydasini kuzatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar" ning va "jismoniy tarbiya"ning paydo bulishi uchun sharoit yaratilishida omil bulib xizmat qildi.

Ikkinci davr -jismoniy tarbiya jarayonida qullanilaboshlagan dastlabki uslubiyatlarning yaratilishi-qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davrini va Urta asrni uz ichida oladi(G.D.Xarabuga, 19u4).

Jismoniy tarbiyadagi bu uslublar, tajribalar oqali vujudga keltirilgan bulib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlarini hali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta`siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga kura jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishning foydasini tashqi natijalarga qarab baholardilar. Yunonis tonning jismoniy tarbiya uslubiyati aytarli darajada ma`lum edi. U mavjud vositalar va uslubiyatlarni rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtira olgan edilar.

Urta asrnning Urtalarida uslubiyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otta chopish, qilichbozlik buyicha dastlabki qullanmalar paydo buldi.Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobi, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi(Usmonxujaev T.N.1995)

Uchinchi davr -jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv tuplanishi. Uyg`onish davridan XIX asrning oxirigacha bulgan davrni uz ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni uqitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi, filosofiyalar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammolariga e`tibor qila boshlashlari davri, falsafiy, pedagogik va tibbiy ma`lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma`lumotlar hali turlicha edi, chunki kupincha usha davrda mustaqilroq sanalgan filosofiya, pedagogika, meditsina, fanlari tarkibida voyaga etar edi. Yul-yulakay, ammo zarur bulgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari kupincha uz muammolarini jismoniy tarbiyaning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va xayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyaga bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat, pedagog I.G.Pestalotstsi tomonidan bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi bug`inlar(sustavnaya) gimnastikasi umumiyligi pedagogika nazariyasi ichida alohida urinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar “biomexanikasi” buyicha izlanishlar olib borildi, XIX asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaing roli, tarbiyani sinfiy xarakterga ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning urni aniqlandi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yullari belgilandi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha buyicha ilmiy farazlar va bilimlar tuplanishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

Turtinchi davr - XIX asrning oxiridan ilmiy va uquv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va metodikasi shakllanabordi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta`sir kursata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lestaft uzining tarix metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamон jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-nazariy va uquv fani (predmeti) ekanligini ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr - rivojlangan mammalakatlar va sobiq shurolar davlati olimlarining izlanishlari davri bulib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda usha davrda progressiv hisoblangan metodlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va uquv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mulligi, yangi qonuniyatlarining ochilishi, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining differentsiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar “Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish” “Jismoniy mashqlar biomexaniqasi”, “Sport psixologiyasi”, “Sport metrologiyasi”, “Sport fiziologiyasi”, “Davolash fizkul’turasi”, “Jismoniy mashqlar gigienasi” va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridaq fanlarning ayrim sohalari qator aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini kursatdi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi -bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bulib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursida pedagogik jarayon muammolarini umumiyligi psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarisiz tula izohlab, isbotlab bulmaydi.

### **1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog`liligi**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog`liq. Harqanday fan faqatgina uzining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa tulaqonli samara beraolmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar qushilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiyligi pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan

foydanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog`langan. Oldingi yagona, bulaklarga bulinmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chiqdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari ham, lyokin ularning sunagi rivojida bir-biri bilan uzaro uzviy bog`liqligi namoyon buldi. Mustaqil fanlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ishlab chiqqan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillaryangi umumlashtirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy tarbiyaning butun pedagogik muhitini uz ichiga olgan boshlang`ich, keng ilmiy izlanish va uqitish predmetidan asta-syokinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqaboshlaganlidir: gimnastika, engil atletika, sport o`yinlari fanlari va h. k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bulgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma turlar uchun ta`sir kursata olganlari alohida fan bulib ajralmadni va ajralib chiqishi ham mumkin bulmasdi. Ana usha qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asossini tashkil qiladi.

Biologiya fani bilan bog`liqligi -jismoniy tarbiya vositalarini shug`ullanuvchilar organizmiga ta`siri reaksiyasi niorganish kerakligiga aloqalordir. Jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini hisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog`liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta`sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potentsial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

#### **1.4.Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati**

U yoki bu kasb egalari uzaro muloqat davomida uz kasbi va hunariga oid ma`lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fannining ma`lum sohasini urganish vauni uzlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmunida yotadi. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining kupdan-kup turli hodisalari va masalalarini tug`ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasini urgatadigan fanni muvoffaqiyatli egallab bulmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo'llaniladigan etakchi tushun chalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, printsiplar, va boshqa tushunchalar darslikning lozim bulgan boshqa bulimlarida berilgan) va h.k.

Nima uchun yuqorida sanab utilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi U Tegishli faoliyatni tug`ri aks ettiradigan barcha tushunchalar uz ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular tug`risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu erda bulsa jismoniy tarbiyaning asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib kursatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish -bu, inson organizmining asta-syokinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi kurinishi va xizmatining uzgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-syokinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob`ektiv qonunlariga -organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va tuzilish(struktura) uzgarishlarning bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-syokin miqdor va sifat uzgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga buysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob`ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qullaganimizda, uqish sharoiti, mehnat va mustaqil ishslash, dam olishni hisobga olishga tug`ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta`sir kursatadi.

Nasldan-naslga utadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy qobiliyatlar ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligini, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi o'quvchi uchun nasib bulmasligini, ammo har qanday o'quvchi uz organizimining jismoniy rivojlanishiga vijdowan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali ijobjiy ta`sir eta olishligini e`tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha va kichik mакtab yoshi davriga tug`ri keladi va mакtab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko`rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a`zolarini ulhash orqali mutaxassisini shug`ullanuvchilari yoki har bir individning tana a`zolarining ulchovi, boshqachasiga jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma`lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yunalishi, xarakteri darajasi, shuningdek, inson uzida kamol toptiradigan fazilatlar, qobiliyati, turmush sharoitlari va kup jihatdan tarbiyaga bog`liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallah, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarning ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan tarbiyalash, shuningdek jismoniy tarbiya muhim rol uynaydi.

Jismoniy tarbiya . Tarbiya deganda, ma`lum maqsadni muljallab inson organizmiga ta`sir etmoqlik va uni jismoniy qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yunaltirilgan, ijtimoiy-siyosiy va ahloqiy-estetik ideallar ruhida, yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Tarbiya bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyati sohasi, ana usha madaniyatini uzlashtirish, uning yutuqlarini takomilashtirish va avloddan-avlodga uzatish usulidir. Jismoniy tarbiya inson jismoniy kamolotning pedagogik tizimi deb ham qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida maxsus oldindan bajarishga rejorashtirilgan, tarbiya uchun qullaniladigan, organizmni formasi va funktsiyasiga ijobjiy ta`sir etadigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillaridan foydalaniлади.

Harakat malakalari va kunikmalarini shakkantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfolofunksional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofilaشتiriladi. Boshqa suz bilan aytganda, jismoniy tarbiya pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallahini uz zimmasiga oladigan kup yillik pedagogik jarayondir.

Burjua avtorlari guyo jonivor “tarbiyasi”ga uxshash tug`ma jismoniy tarbiya bor deb da`vo qiladilar. Ular shunday deyish bilan mehnat va tafakkurni sifat jihatidan yangi hodisalik rolini inkor qiladilar. Inson ana shu mehnat va tafakkur tufayli hamma jonivorga nisbatan misli kurilmagan darajada yuksaklikka kutariladi. Boshqa bir mulohazalarda jismoniy tarbiyaning paydo bulishida diniy ibodat omili ataylab birinchi uringa quyiladi va bu bilan ijtimoiy-tarixiy tajribaning roli inkor etilgandan bulib kurinadi.

Burjua nazariyotchilarining jismoniy tarbiyani instinctiv negizlarga tug`rilab quyishi tasodifiy hol emas. Chunki shunday deb tushunilsa, tarbiyaning bu turiga xos butun amaliyot ijtimoiy shart sharoit va ehtiyojlarga guyo bog`liq bulmagan u yoki bu instinktni g`ondirish sifatida oldinga chiqadi xolos.

Jismoniy tarbiya vujudga kelishi va rivojlanishining ob`ektiv va sub`ektiv sabablari mavjuddir (A..D. Novikov, L.P. Matveev, 19u5).

Jamiatning moddiy hayotiy sharoitlari, jumladan o v jismoniy tarbiyani vujudga kelishida ob`ektiv sabab bulgan. Inson paydo bulgan vaqtanoq katta-katta jonivorlarni ovlay boshlagan. Ov xujalikning iste`mol tarmog`i bulgan va insoniyat faoliyatining boshqa hamma turlarini uziga buysundirgan. Ov uzoq vaqt tarixiy davr mobaynida insonga oziq-ovqatdan tashqari, quroq yasash va kiyim-kechak uchun, turar joy qurish uchun material etkazib bergen. Uzoq vaqt davomida ov odamni kuchda, tezlikda, chidamlilikda, chaqqonlikda, hayvon bilan uzaro “kurash” musobaqasidek bulib kelgan. Ov jismoniy sifatlarini rivojlanirishning haddan tashqari yuksak darajada bulishni talab etkan. Odamlarning butun faoliyatini aktivlashtirib, ularni jismoniy jihatdan rivojlanirigan, atrofni urab olgan tabiat tug`risida amaliy tushuncha bergen.

Ishlab chiqarish qurollarining yasalishi ham ma`lum darajadagi kuch, chidamlilik va chaqqonlik talab qilgan hamda odamning bor qobiliyatlarini kamol topishiga imkoniyat ochgan. kadimiy ovchilar keyinchalik zaruriyatga qarab jamoa bulib ov qilishgan. Ut yordamida hayvonlarni qulga tushirishgan jarliklarga qamab olishgan, uzoq vaqt quvib yurib ushslash orqali ovchida jismoniy sifatlarni rivojlanganligiga yuqori talab paydo bulgan.Keyinchalik ov qilindigan hayvonlar yulaklarida choxlar qazish va undan foydalanish ongni shakllanishiga olib kelgan. Bu uz navbatida ijtimoiy ongning shakllanishi deb qaralgan.(A.D.Novikov, L.P.Matveev va boshqalar).

Ijtimoiy ongning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning shakllanishida sub`ektiv omil deb qaray boshlandi, ongli hayot faoliyati, xarakteri va yashashining ma`nosi bilan farqlandi. Inson uz tajribasini birovga urgatishning ijtimoiy usulidan foydalandi, tajribaning tuplanishi ijtimoiy jarayonni tezlashtirdi. Yangi avlod uzidan avvalgi avloddan urganib, ularning tajribalari, mahorat va malakalari, bilimlarini uzlashtirishda takomillashtirishda davomiylik urnatildi degan taxmin mavjud. Shunday qilib, jismoniy tarbiya inson jamiyatining tashkil topishi bilan vujudga keldi. Jismoniy tarbiya insonning tabiatini uzlashtirishga qaratilgan hayoti va faoliyatining kechishidagi abadiy tabiiy shart-sharoit sifatida muhim vosita tarzida namoyon buldi. Jismoniy tarbiyasiz avlodlarning almashishi davomida ilg`or tajribalarni tuplanishini tasavvur qilib ham bulmas edi.

Ibtidoiy jamoa tuzumida davrida ijtimoiy mehnat taqsimoti sodir buldi, jamiyat sinflarga bulina boshladi. Sinfiy jamiyat vujudga kelgunga qadar rivojlangan jamiyatda jismoniy tarbiyani halg`ning uzi amalga oshirar edi, bu davrda jismoniy tarbiya xalq tarbiya sistemasining bir qismini tashkil etardi, umumiyl va qat`iy tartibda majburiy edi. Hukumron sinflar(sinfiy jamiyat shakllangandan sung) jismoniy tarbiyani uzelarining iqtisodiy va siyosiy manfaatlariga moslab tashkil etdilar.

Sobiq shurolar davlati tadqiqotchilari va chet ellik taraqqiy parvar olimlarning olib borgan tadqiqotlari shuni kursatdiki, jismoniy tarbiya bolaning organizmini usishi va rivojlanishi maromiga tashqaridan ta`sir etmay amalga oshirilishi mumkin ekanligini, lyokin bu jarayon boshqarilsa, eng yaxshi natijalarga erishish mumkinligini ham ilmiy, ham amaliy isbotlandi. Boshqarish imkoniyati chegarasiz emasligini ham unutmaslik lozim. Inson tabiatini uzgartirish mumkin emas, shunga qaramay, bolaning rezerv imkoniyatlarini tarbiyalash uchun mumkin bulgan shart-sharoitni vujudga keltirish lozim buladi.

Shunday rivojlanishga erishish uchun “jismoniy tarbiya” deb atalmish maxsus yunaltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya -pedagogik jarayon bulib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhkim bulgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bulgan bilimlarni shakllantirish vayaxshilashga qaratilgan.

kAyd qilingan ta`rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatida uziga xosligi ta`kidlab utilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bulgan bu uziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma`noga ega bulgan “jismoniy bilim” va “jismoniy sifatlarni rivojlantirish “deb atalgan tushuncha etadi.

“Jismoniy bilim” termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit “uz vujudini tarbiya” qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar bulib,lozim bulganda turmushda qullanishi mumkin bulgan harakat amaliyotini mahorati va mayjud harakat malaka kunikmalarini suz orqali tavsifini uz ichiga oladi.

I.G. Pestalotsi bolalarning “vujudini tarbiyalash” ni astoydil yoqlab chiqqan. P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma`nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftni jismoniy tarbiya haqidagi ta`limotning asosiy g`oyasi tom ma`nodagi jismoniy ta`lim g`oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar “ayrim xarakatlarni ajrativ olishlari va ularni uzaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va paydo bulgan tusiqlarga tez moslasha olishni, ularni iloji boricha chaqqonlik va qat`iyat bilan utishni(englishni), boshqacha qilib aytganda kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda, eng kup jismoniy ish qilish, kurkam va g`ayrat bilan harakat qilishni urganishlari kerak,deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomonidan, tug`ri harakat kunikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomonidan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bulish

negizida kunikmalardan hayotiy vaziyatning turli sharoitida tug`ri tasavvurga ega bula olish hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlar ni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni uz ichida oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog`langan. Masalan, agarda o`quvchilar yugurish mashqlarini kup marotabalab, uning bajarilish texnikasini uzlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning uzida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda esa tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, usha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shuvaqtning uzida esa ta`lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni nafaqat jismoniy, hattoki shug`ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning his-tuyg`usiga, irodasiga, ahloqining namoyon bulishiga ham ta`sir kursatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bulgan qulay sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham taqlimiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagog jarayon deb qaralishiga olib keladi. kayd qilingan elementlar quyilgan vazifaga qarab, har biri alohida kurinishda namoyon buladi.

Jimoni tarbiyada ham jismoniy rivojlanish qonunlari, ham jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya hukumron sinflarning manfaatlariga buysundiriladi.

Jismoniy tarbiya-abadiy kategoriyadir, shu ma`nodaki, tarbiyaning bu yunalishi jamiyat paydo bulgandan beri mavjud bulib, bundan keyin ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi.(A.D. Novikov,1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida uziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni payitda uning ma`naviy kamolotiga h a m kuchli ta`sir kursata olishlidir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiyl qullaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bulgan jismoniy tarbiya umuman yuq. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchda asosiy yunalish mavjud bulib inson jismoniy tarbiyasi shular asosida amalga oshiriladi.Ular umumiyl jismoniy, kasb- hunar jismoniy tayyorgarlik va sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog`liqni mustahkamlashga, keng doiradagi harakat malakalari va kunikmalariga ega bulish, uzidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin, poydevor sifatida xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yunaltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagи vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida kuproq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkul`tura-sog`lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug`ullanish mashg`ulotlari shaklida amalga oshiriladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi-bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat tukri va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bulgan turlaridan foydalaniadi. Kasbga yunaltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qullanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishi jarayonini tezlashtiradi. Mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta`sirning zararli faktorlariga qarshilik kursatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismolniy tayyorgarligi deb ajratish ma`lum darajada shartli bulib, ikkala yunalish ham bir-birini tuldiradi.

Sport tayyorgarligi-jismoniy tarbiyada maxsus yunalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olinigan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta`minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog`liq bulgan yuqori sport natijasiga ega bulishlik, kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasi va jismoniy tarbiyaga muljal sifatida juda keng kulamda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yana bir alohida maxsus yunalishda amalga oshiriladi. Bu davolash bulib, organizmning funksional holatini tiklash maqsadida jismoniy mashq bilan shug`ullanadirish-fizkul`tura qildirishdir. Buning vazifasi mashqlar orqali organizmning yuqotilgan, susaygan funktsiyalarini tiklash bulib, uning qonuniyatlarini urganish va uqitish maxsus predmet sanalgan “Davolash fizkul`turasi” fani orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat -jamiyat a`zolarini jismoniy kamolatga erishiini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar vasharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish buyicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy usishi darajasiga uzviy bog`liq buladi.

Jismoniy madaniyat-muayyan tarixiy sharoitlar mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a`zolari jismining madaniyati xarakterli bulib, bu jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bulib shaxsning har tomonlama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bulib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha bulib, jismoniy tarbiya uni-“fizkul`tura” tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yunalishga ega bulgan pedagogik jarayonni uz ichiga oladi (B.A. Ashmarin, 19u9).

Maktab fizkul`turasi - bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyatni yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma`naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar xilma-xil sport inshoatlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag`lar, jamiyat a`zolarining jismoniy kamoloti darjasи (sport yutuqlari) demakdir.

Ma`naviy boylik -esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g`oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson uziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini uzlashtiradi, shu soha yutug`i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma`lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat ratsional me`yori (normalari)ni belgilash xizmati;
- fizkul`turaga oid madaniy axborotni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan-avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo mulohat, uzaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiradi;
- shaxsnинг harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog`liq (estetikaga oid) xizmatlarni bajaradi;
- insonning doimiy harakat qilishga bo`lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog`liq bulgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman -yaroqlilik xoslatini ta`minlash (biologik) xizmati.

Boshqa xizmatlari ya`ni fizkul`turaga poydevorlik yoki baza -amaliy sport, sog`lomlashshtirish fizkul`turasi deb atalmish jismoniy madaniyatning klassifikatsiyasi asosida etadi.

Jamiyat a`zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bulgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. Shug`ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, jisman tayyorgarlik uziga xos va uzgaruvchan xususiyatlar kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang`ich zamini shartli ravishda “maktabgacha va maktab fizkul`turasi” orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagи bolalar mussasalarida umumta`lim maktablari va boshqa uquv tarbiya muassasalarida fizkul`tura uquv predmeti sifatida majburiy mashg`ulot ekanligini bilamiz. Bu uz navbatida umumiy jismoniy ma`lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkamlanishi, salomatlikning bazasining vujudga kelishiga sababchi buladi. Bu bilan har tomonlama bir individ uchun zarur bulgan jismoniy saloxiyat darajasining asosini yaratishga kafolyaatni vujudga keltiradi.

Maktab fizkul`turasi esa tarbiyalanuvchida fizkul`tura uchun zamini shakllanishida asos rolini uynaydi.

Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog`liq bulgan qobiliyatlarning rivojlanishini va usishini ta`minlaydi. Jamiyat fizkul`turasining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang`ich ma`noda yunonlar tili bilan aytganda “kuch sinashaman”, ”musobaqalashaman” degan ma`noni beradi.

XhX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, kungil ochish, sung jismonan yuqori kursatgichga erishish vosita sifatida, musobaqlarda g`alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraldi.

Sportning rivojlanishi asosan quyidagi kurinislarda –o`quv predmeti sifatida ommaviy kungilli sport tarzida, ”yuqori sport mahorati ”ga erishish maqsadidagi hamda kasb -hunar sifatidagi sport deb qaralmoqta.

O`quv predmeti sifatida sport boshlang`ich, Urta ta`lim, oliv uquv yurtlarida va armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bulib xizmat qilmoqta.

Ommaviy kungilli sport dar dan tashqari va ish vaqtidan sung davlat va jamoat tashqilotlari orqali va har bir shaxsnинг initsiativi bilan amalga oshirilmoqta.

“Sportchi ” suzi talaffuz etilganda, kuz ungimizga nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi qamoti kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, tug`ri, haq suzli, hayotga doima yahshi umid bilan qaraydigan, optimist, har qanday qiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va uz yutuqlariga xotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bulib, tarbiyaviy va kommunikativlik funktsiyasini ham bajaradi, lyokin u bir umrli doimiy kasb emas. Sport ishlab chiqarishsiz faoliyat. Moddiy ne`mat (boylik) yaratish bilan bog`lanmagan va uquv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga buysundirilgan jarayon.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o`quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqarida hisoblanib, uquv fani sifatida umumta`lim maktablari uquv rejalarini va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg`ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e`tibor bilan kungilli tarzda yulga quyiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bulib, bolalar sportida uz aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli kurinishi deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqlarda qatnashish yoki uzidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bulgan jarayon deb qarash mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta`lim maktabini bitirgungacha bulgan davrni uz ichida oladi.

Yoshlar sporti . Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi shug`ullanuvchining yoshi bilan belgilandi:-Yoshlar, o`smirlar sporti. Yoshlar sporti bilan shug`ullanuvchilar asosan katta maktab yoshidagi o`quvchilardan va talabalardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug`ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga uxshash guruhlarga ajratiladi. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o`quvchilari bilan maktabda yulga quyiladi.

Sport jamiyatimz jismoniy madaniyati uchun yuqorida qayid qilinganlardan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini hamuzida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki , jismoniy komolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiyl mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bulagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Yuqori sport mahoratiga erishish sporti esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat - kasbga ta`luqli amalga qullaniladigan va harbiy -amaliy fizkul`turaga bulinadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma`lum kasbdan kelib chiqadigan talablar va mehnat sharoitiga bog`liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Fizkul`turanning amaliy turlari, ularning organiq bog`liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiyligi jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yulga quyilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga fizkul`tura va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat sog`lomlashtirishga yunaltirilishi mumkin va davolash maqsadida foydalaniladi. Shu tur fizkul`turasi uz oldiga organizmning vaqtinchalik yuqolgan funksional imkoniyatlarini tiklash maqsadini quyadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasiga, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bulib, organizmning kunlik holatini yaxshilashgan xizmat qiladi, uz navbatida asosiy hayotiy faoliyat funktsiyasi “muhi” (fani) ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan jismoniy madaniyat madaniyatning boshqa turlari, bulaklari bilan tutashgan, umumiylashgan uzaro bog`liqlikga ega.

Jismoniy-madaniy va ommaviy-teatrlash tirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy ahamiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyatga egadir.U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yuldan ketayotganligi, yunalishini, fizkul`tura amaliyoti vazifalarini hal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim(ma`lumat), umumiyligi tayyorgarlik berish vazifalari hal - ilinsa, hayoti davomida o`quvchi jismoniy madaniyatni uchun baza yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni echishi mumkin bulasda, fizkul`tura bazasining urnini bosa olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko`rsatkchlari bilan baholanadi:

-jamiyat a`zolari kundalik turmushiga jismoniy madaniyatni singdirilganligi:

-jamiyat a`zolarining sog`ligi va jismoniy tayyorgarligi kursatkichlari:

-jismoniy tarbiya mashg`ulotlarning moddiy-texnik ta`minlanganligi, jihoz va anjomlarning mavjudligi va ularning sifati:

-fizkul`tura harakatiga rahbarlik qilayotgan rahbar-xodimlarning doimiy tarkibi(shtati) va ularning kvalifikatsiyasi, faolligi darajasi:

-jamiyat a`zolarining sport yutuqlari.

Jismoniy kamolot tushunchasi jamiyat a`zolarini jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va uning kursatkichlarining mavjud jamiyat a`zolarining jismoniy tayyorgarligi uchun quyilgan talab va normalarni bajara olishi malakalari va kunikmalari hamda uz organizmini funksional holatini turmush shart-sharoitlariga moslay olishga oid nazariy va amaliy bilimlarining yigindisini uz ichiga oladi.

## 2. JISMONIY TARBIYA TIZIMI

1. Jismoniy tarbiya tizimi umumiyligi tuchuncha.

2. Jismoniy barkamollik.

3. Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

4 Jismoniy tarbiya tizimining ilmjiligi

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan kuzlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat a`zosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bulsin(A.D. Novikov 196u).

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yulga quyilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar quyadiki, bu talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob`ektiv xususiyatlari namoyon buladi. Mamlakatimiz halqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofaasiga tayyorligining kursatkichi bulib xizmat qilishi lozim.

Shunday qilib, mamlakatimizdagi jismoniy tarbiyaning tizimining maqsadi O'zbekiston xalqini jismonan barkamol, ruhan va manaviy boy, huquqiy demokratik davlatning faol quruvchisi bulmish yoshlarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir.

Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha davlat va nodavlat tashkilotlari va muassasalari uchun umumiyyidir.

Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Kursatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug`ullanuvchilarning yoshi, sog`ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug`ullaniladigan kasbi hisobga olinadi va jismoniy tarbiya jarayoni uchun aniq vazifalar quyiladi va hal qilinadi.

Jismoniy tarbiya tizimiga umumiy vazifalar quyilgan bulib, ular quyidagilardan iborat:

- a) odam organizmi forma funktsiyasi garmonik rivojlantirish: jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga etkazish, sog`ligini mustahkamlash va xalqning uzoq umr kurishini ta`minlashga yunaltirish;
- b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va kunikmalarini, kundalik turmushda kerak buladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash:

Inson jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bog`liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob`ektiv xarakterda buladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yunalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonda tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yunaltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijalarga har doim ham tug`ri kelevermasligi isbotlangan.

Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki fizkul'turachi trenirovkasiga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta`sir qilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi. kisqa va tor yunalishdagi sport trenirovkalarining natjasiga e`tibor bersak, shuni kurish mumkinki, yuqori natijalarga erishish ma`lum qisqa davrni uz ichiga olgan bulib, oldingi mashg`ulotlar unutilsa, ularning yuklamalaridan ahamiyatli darajada iz qolmagan bulsa trenirovka mashg`ulotlari keyinchalik uzini oqlamaydi.Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga xalal beradi va sport yutuqlarini yuqqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni kurish talabi kundalang buladi. Bu vazifani hal qilish esa uqimishli, uz ishini puxta biladigan va kasbini sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini quyadi. Bunday mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy tarbiya tizimida amalga oshishi lozim `ulgan maqsadni va vazifalarni ijodiy hal qilishga qodir, yosh avlodni bolalik chog`idan jismonan sog`lom, ilohiy burch deb biladiganlarni tarbiyalashdek muqaddas vazifani hal qilishlari kerak buladi.

Navqiron, uzligimizni endigina e`tibof etayotgan mamlakatimiz turli toifadagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, fizkul'tura havasmandlari uyushmalari tashabbusi bilan yagona jismoniy tarbiya tizimini yaratishga e`tiborni kuchaytirib u uzida quyidagi asosiy xususiyatlarni mujassamlashtirishini nazarda tutadi. Bu xususiyatlar jismoniy tarbiya tizimida ma`naviy barkamollik, xalqchilik, va uning ilmiy-amaliyligidir.

Sharq mutafakkirlari ma`naviy barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e`tibor bergenlar. Ular komillik fazilatlarining eng ulug`i inson tanining, inson jismining barkamolligi deb uqtirganlar.

Insonni matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilm, sabr, intizom, miqyosi, nafs, vijdon, haqqoniyat, nazariy ibrat, iffat, hayo, idrok, zako, iqtisod, itoat, haqshunoslik, xayrixohlik, munislik, sadoqat, adolat, muhabbat, oliy himmatlik, avf, vatanni sevish kabi ijobjiy hislatlar ga faqat sog`lom jism, tani-sihatlilik

orqali erishiladi deb yozgan edi A.Avloniy. (“Turki gulistan, Yoxud ahloq“ Toshkent “Uqituvchi” 199g`1q bet)

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimini halqchilligi deganda biz milliy o`yinlar tarzida halq ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan urin olgan “katta sport” bilan kup millatlri respublikamiz halqlarining shug`ullanish imkoniyatini borligi tushuniladi.

Ilmiyligini shunda kurish mumkin ediki, jismoniy madaniyat sohasi buyicha ilmiy tekshirish ishlarining keng tarqalganligi va uning natijalarini tug`ridan-tug`ri amaliyot bilan bog`lab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexaniqa, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash fizqul`turasining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari halqimiz hayotiy ehtiyojini hondirishga yunaltirilganligidadir.

Jismoniy tarbiya tizimi bir-biri bilan uzviy bog`liq bulgan zvenolarga bo`linadi.Ular quyidagilardan iborat bulib hozirgi kunda jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standartlari materialini uqitish shu zvenolarning uquv dasturlari orqali amalga oshirilmoqta:

a) maktabgacha ta`lim(davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi:

b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy urta ta`lim h-hX sinflar) zvenosi:

v) urta maxsus, kasb-hunar ta`limi(akademik litseylar, kasb-hunar kolledjlari) zvenosi:

g) oliy ta`lim zvenosi:

d) armiya zvenosi:

e) oliy ta`lim va armiyadan sungi havasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi:

Jismoniy tarbiya tizimi uzida quyidagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va printsiplarining maqsadga muvofiqligi:

b) jismoniy tarbiya tizimida qullaniladigan vositalar-gimnastika, o`yinlar, sport, turizm va boshqa tipdagи jismoniy mashqlar:

v) turli shakldagi, pedagogik jarayon mobaynida qullaniladigan metodlar(ta`lim jarayoni metodlari, sport trenirovksi va mustaqil mashg`ulotlarda foydalaniladigan metodlar), vositalar:

g) jismoniy tarbiya maqsadida kishilarni uyushtirish shakllari:

d) jismoniy tarbiya mazmuni va natijalarida ifodalangan jamiyat va davlat talablari(normalar va dasturlar).

Shu narsa e`tiborga molliki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya sohasining turlicha tizimlaridan foydalanish chegaralab quyilmagan.

Tarixga nazar tashlaganimizda jamiyatda sinflarning paydo bulishi bilanoq, usha jamiyatda jismoniy tarbiya tizimi sinfiy xarakterga ega bula boshlagan edi.

kuldorlik davrida jismoniy tarbiya tizimi quidorlarning maqsadi uchun xizmat qildi. kuldor uz farzandini baquvvat, chidamli, chaqqon bulishi va qullarni quriqlashi, ularni qurqinchda ushlashi uchun qulida qurol ishlata olishi(qadimgi yunon “etti kurashi” mashqlarini puxta egallashi)ga harakat qilar edi.Jismoniy tarbiya tizimi shu davrda eksplatatsiya qiluvchilar sinfi foydasi uchun xizmat qildi.

Urta asrlarga kelib, jismoniy tarbiya tizimi harbiy maqsadni hal qilishga yunalish oldi. Feodal, katta er egasi, savdogar uz mulkini himoya qilish uchun jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi yuqori bulgan jamiyat a`zolariga muhtojligi ma`lum bulib qoldi. Ular moddiy ne`matlar yaratishdek muhitdan ajratilib, faqat jismoniy sifatlari(kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik)ni rivojlantirish, tarbiyalash bilan cheklandilar. Jamiyatda alohida tabaqa, kasb egasi(soqchi, jangchi-ritsar`) vujudga keldi.

Og`ir va qopol ritsarlarning qurollari ulardan katta jismoniy tayyorgarlik va ayniqsa ot bilan muomila qilishni talab qilar edi. Shuning uchun ular mashg`ulotlarda ot urniga hozir gimnastika mashg`ulotlarida ishlatiladigan “ot(kon)”dan foydalanar edilar. Feodallarning jismoniy tarbiya tizimi shunga yunaltirilgan edi.

Kapitalizmga kelib, burjuaziya kuproq odamlarni jismonan tarbiyalashni, ishchini mehnatta va Vatan mudofaasiga(soldatlikka) tayyorlay boshladi. Tarbiyaga siyosiy tus berildi. kolaversa ishchi jismoniy

tarbiyasida kup soatlab konveyer, stanoklar orasida ishlashga moslaydigan mashqlar tizimidan tarbiya vosita sifatida foydalanildi.

XVhhh asrning oxiri va XhX asrning boshlarida jismoniy tarbiya jarayonining tizimini shakllangan davri boshlandi. Notyokis rivojlangan kapitalizm milliy rivojlanishda ham jonlanishni vujudga keltirib, qator mamlakatlarda jismoniy tarbiya tizimi, vositalari va uning uslubiyatini yaratishdek vazifalarni hal qilish kerakligi masalasini Urtaga tashladi.

Chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya tizimi shakllandı.

Germaniyada Fite va Guts-Mutsaning “ Milliy nemis jismoniy tarbiya tizimi” uz vazifasiga kura jismoniy tarbiyadan kura sog`lomlashtirishni uz izmiga olar edi. XhX asrning boshlariga kelib pruslarning talabi asosida dehqon va xunarmandlardan yunkerlar tayyorlash yulga quyildi. Gust-Mutsaning “Gimnastika dlya yunoshestvo” deb nomlangan asarida: “... endi jamiyat a`zosining sog`lom tanasi davlat uchun xizmat qilsin, bu ayniqsa, tankchilar uchun ta`luqli...”-deb tuzatish kiritilib, amaliyotga tatbiq etildi.

Fridrix Yang va Guts-Mutsa nemis “TURNeN” gimnastikasining asoschilari bulib, jangchilarni tayyorlashning jismoniy tarbiya tizimini ishlab chiqdilar. Ular ommaviy gimnastika chiqishlariga, gimnastika anjomlari, jihozlari bilan mashqlanishga asosiy e`tiborni qaratdilar. Kattaning buyrug`iga mutloq itoat, qat`iyat, irodani mustahkamlash nemis rahnamolarning ideali bulib, bu jismoniy tarbiyaning mavjud tizimiga ham singdirilgan edi.

Tizim tarkibidagi tarbiya uslublari va vositalarini aniq turkumlarga ajratishga urinishini maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi uchun keyinchalik Shpiss boshlab berdi.

Chexiya. XhX asrning ikkinchi yarmida chexlar “sokol gimnastikasi” deb nomlangan tarbiya uslubiyati va vositalarini ishlab chiqadilar. U nemislarning milliy “TURNeN” tizimi bilan tashqi belgilariga kura bir-biri bilan uxshash bulsa-da, uzining ibridoiy milliy negiziga ega edi. Bunga sabab Chexiya ustidan hukmron hisoblangan Avstriya imperiyasi uzining siyosiy va xujalik krizisin boshdan kechirayotgan bulib, chexlarga ayrim konstituttsion huquq berilishiga olib keldi. Bu narsa chexlar hayotida keng milliy ozodlik xarakati uchun turtki buldi. Shu asnoda hilma-hil chek birlashmalari, jamiyatlar ujudga keldiki, bu 1h6g` yili chek gimnastikasi jamiyatining paydo bulishiga olib keldi. Uning asoschisi Miroslav Tirsh buldi.U yozuvchi, tanqidchi, san`atkor edi. Birinchidan, gimnastikani jismoniy tarbiya uchungina emas, aqliy, axloqiy, milliy vatanparvarlik hissini tarbiyalash uchun foydalanishini, ikkinchidan, gimnastika mashg`ulotlariga erkaklarnigina emas, ayollarni ham jalb etishni targ`ibot qildi.

M.Tirsh uzi bilgan barcha mashqlarni tupladi, snaryadlar va snaryadsiz bajariladigan yangi mashqlarni uylab topdi. Ular uzoq bajariladigan juda mayda elementlarni uz ichida oladigan jismoniy mashqlar bulib, barchaga teng, asta-syokilik bilan, majbur bajartirilishi lozim edi. Uning fikricha, bunday tartibda bajarilgan mashqlar shug`ullanuvchilarda xotira, intizom va tirishqoqlikni tarbiyalar emish. U “sokol” tashkilotlari uchun yagona gimnastik terminalogiyani ishlab chiqdi, mashg`ulotlarni guruxlarda utkazilishini yulga quydi. “Sokol gimnastikasi” milliy-siyosiy xarakterdagi gimnastika sanalar edi.

Shvetsiya: XhX asrning birinchi un yillarda “Shved gimnastikasi” yoki “Ling metodi” degan nom bilan yangi yunalishda jismoniy tarbiya tizimini vujudga keltirdi. Jismoniy mashqni shvedlar asosan tarbiya va sog`lomlashtirish uchun kerak deb qarar edilar. Uning asoschilari G.G.Ling va uning ug`li Yal`mar Ling edi. Ular nemislari gimnastikasini tanqid qilib, odamda juda kup tana harakatlarini kupaytirmaslik, sog`lom odamlarni jismoniy rivojlantirish va bemorlarni tuzatishga yunaltirilishi kerak deb hisoblaganlar. Bu tizimni tanqidiy urgangan P.F. Lestaft ling metodida quruq bir-biri bilan bog`lanmagan shakllar mavjudliligin aytib, anatomiya va fiziologiya bilimlari hozircha etarli emasligini, qanday pedagogikaga rioya qilinmasin, burjuaziya ideologiyasining ifodalanishiga olib keladi degan fikrni bildiradi.

Angliya: hozirgi kunda ham Anglo-saksoniya mamlakatida gimnastika emas, o`yin va sportga zur e`tibor berilgan. Angliya kapitalizmga birinchi bulib kirdi. Kapital konkurentsiyasining kuchayishi sinfiy qarama-qarshilikni zuraytirdi. Sinfiy, iqtisodiy hamda falsafiy dunyo qarashlar paydo bula boshladi, bu qarashlar erkin kapitalni maqtay oladigan, qat`iy kurashga chiday oladigan, hozir javob, chaqqon, ishbilarmonni tarbiyalashni talab qilardi.

Buning uchun “o`yinlar” mos kelar edi. Shunga kura Angliya jismoniy tarbiya tizimida asosiy urinni o`yinlar va sport egalladi. Kapitalizm rivojlanishi bilan boshqa qator mamlakatlarda ham sport jismoniy

tarbiya tizimiga kiritildi. Lekin Frantsiya, Germaniya, Shvetsiya, Chexiya kabi qator mamlakatlardagidek sport keskin qarama-qashiliklarga duch keladi. Chunki, u mamlakatlardagi jismoniy tarbiya tizimiga kiritildi.

Jismoniy tarbiya tizimining tahlili masalalariga oid nazariy material rus olimlari A.D.Novikov, L.P. Matveev, G.D. Xarabugi va qator boshqa mualliflarning darsliklarida tula yoritilgan.

Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Millatimizning bu sohadagi merosini urganish fanimizning asosiy vazifasidir.

Jahong`irlarni yuzaga chiqqargan yurtimizning elat va halqlari jismoniy madaniyatni tarixiy manba`larda uzurnini olganligiga ishonchimiz komil.

Shu urinda P.F. Lesgaft va uning shog`irdi V.V. Gorinevskiylar sobiq shurolar jismoniy tarbiya tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy tarbiya nazariyasining rivojlanishida munosib hissa qushgan olimlar sifatida jahon jismoniy madaniyatni fani namoyandalari qatoridan urin olganliklarini e`tibor etish lozim.

P.F. Lesgaft (1hqu-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sofatida inson shaxsning intelektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muhiti va tarbiysi rol uynashini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar" tizimi hozirgi kunda ham uz ilmiy ahamiyatini yuqotgani yuq.

Chor Rossiyasining jismoniy tarbiyaga munosabati yaxshi emas edi. "Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga rahbarlikni bizning ishga aloqasi yuqlarga berib quyilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladi, yoki qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan sung eshitganlarinigina qullaydi. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e`tiborsizdir", -deb yozgan edi P.F.Lesgaft.

V.V. Gorinevskiy (1h5u-19qu) uzining tibbiy-pedagogik faloiyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobiq shurolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimini rivojlanishiga katta hissa qushdi. U jismoniy mashqlar bilan shug`ullanuvchilar ustida ilmiy tadqiqot, nazorat qilishning ilmiy uslubiy kompleksini yaratadi.

P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiyarning ilmiy merosining qimmati shundaki, ularning jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy fikrlari amaliy va jamoatchilik tajribasi asosiga tayanganligidadir.

## **Mavzu. JİSMONİY TARBİYA Nİ TARBİYA NİNG BOSHKА YUNALİŞLARI BİLAN BOĞ'LÍKLÍĞI.**

(2 soat)

### **3. JİSMONİY TARBİYA Nİ TARBİYA NİNG BOSHKА YUNALİŞLARI BİLAN BO/LÍKLÍĞI**

1. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya.
2. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya.
3. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya.

#### **3.1. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya**

Jismonan etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. Dialektik materializmning psixik va jismoniy jarayonlarning aqliy va jismoniy faoliyat bilan birligi haqidagi fikrlari Chernishevskiy asarlarida uz ifodasini topdi: "Har qanday mehnat-bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va

jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolnimiya, ikkinchisida muskullarning uzaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”,-degan edi u.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F.Lesgaft kursatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog`liq. Aqlning usishi va rivojlanishi uz navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatlari xal qilinadiki, shug`ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg`ulotlariga zur qiziqish, uz tashabbuslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini tug`ri shakllanishiga, organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumiylashtirish maxsus bilimlarga tayashgan holda olib borilsagina buladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug`ullanuvchidan umumiylashtirish uchun jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda shug`ullanayotgan soha buyicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bulish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda kur-kuronallikka yul quymaslik oqibatidan kelib shiqadi. Mashg`ulotga ongli munosabatda bulmaslik taplantni sunishiga sabab buladi. Eng havflisi shug`ullanuvchidan bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug`ullanishiga odat shakllanadi-jamiyat uchun boqimandalar kupayadi.

Sport trenirovkasi sirlariga shung`ish, uni tushunish shug`ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin.

Jahon rekordlarini urnatish, championlik lavozimlari uchun kurashish sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, utkir intellekt sohibi bulishi shart.

Aqliy va jismoniy tarbiyaning birligi, uzaro bog`liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlar asosida ulug` rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P.Pavlovning ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan, Pavlov: “Men butun hayotim buyi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, kuproq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bulgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qulim bilan bog`laganimda uzimni juda yaxshi his qilar edim”,-deb yozgan edi.

Demak, jismoniy tarbiya aqliy tarbiya bilan uzviy bog`liq holda amalga oshirilar ekan.

### **3.2. Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiya**

Jismoniy tarbiya jarayonida o`quvchilar uzaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a`zolari bilan muloqatda buladilar. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish uchun ma`lum moddiy va ma`naviy qimmatga ega bulgan anjomlar, jixozlardan foydalanadilar. Fizkul`turachilarning, sportchilarning uzaro bir-biri bilan munosabati, muomalasi va uni urab olgan ijtimoiy muhit omillarining ta`siri ular oldiga muvjud jamiyatning ahloqiy talablariga javob berish muammosini quyadi.

Mamlakat sportchisining, fizkul`turachisining ahloqi-bu, millat vakili, mayjud jamiyat kishisining ahloqidir. Uzbek sportchisining maxsus ahloq normalari yuqli u jamiyatning oddiy a`zosi ahloqi normalaridan farq qilsa. “Sportchining ahloqi” degan ahloqni tuzushga urinish bu bizning sharq shalqlari ahloq normalaridan uzoqlashishga olib kelar edi.

Biz qisqa fikrli, tor uyli sportchini tayyorlamasligimiz, baquvvat, faqat yahshi hazm qilish organlariga ega bulganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma`naviy boy, kirishuvchan, yahshi tashkilotchi bulaoladigan individni tarbiyalashni nazarda tutmog`imiz lozim. Bu fikrlar ayniqsa navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun ta`aluqlidir.

Sportchi va fizkul`turachi ahloqiy tarbiya sining qator asosiy xususiyatlariga, uni jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirilishiga quyidagicha yunalish va shakl berilmoqda:

1.Jamiyatichilik burchiga ijtimoiy munosabatda bulish, jamiyat ishini uz shaxsiy ishi bilan teng quyish, jamiyat va davlat ishini past darajadagi ish deb bilmaslik.Uzining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bulish. Vatan mudofaasiga doimo tayyor turish-bu har jamiyat a`zosining umumiylashtirish deb qaraladi.

Sportda birlik va umumiylashtirish yagona qonuniy hususiyatdir. Ushbu xususiyat jamoada gavdalananadi. Jamiyat jismoniy madaniyati tarixi millat va jamiyatning kuchini ifodalaydi.

Mamlakat sportchisi halqora maydonidagi g`alabalarning hal qiluvchi omili,uz xalqi, Vatani oldidagi javobgarlik burchini his qilishi lozim.

/arbning proffesional sportchi esa uzining vakillariga “shaxsiy manfaatingiz jamiyat manfaatiga mos kelishi shart emas, uz ishingizni vujudga kelgan holatni hisobga olib hech qanday burch va printsip bilan bog`lamay hal qiling deb urgatadi.

g`. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bulishni jismoniy tarbiya darsida tarbiyalash, shug`ullanuvchilarni jihoz, anjomlar, ishlatilayotgan inshoatga yaxshi munosabatda bulishga urgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jixozlash ishida jamoatchilik asosida ishtirok etishdek ahloqiy normalarda tarbiyalanadi.

q. Mehnatga ijtimoiy munosabatda bulish jamiyat a`zolari ahloq normalarining eng asosiysi dir. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish shug`ullanish shug`ullanuvchini mehnatda, yuqori ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishga va uzning har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yaratadi.

Sportchidan esa yuqori sport natijasiga erishish, mashaqqatli va og`ir, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. Rekordlarni gina yangilash bilan cheklanmay, uzida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakkantiradi, mehnatni qadrlashga urgatadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga buysinishni urgatadi. Gimnastika, o`yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shug`ullanish tarbiyalanuvchilardan urnatilgan qoidani, tartibni qat`iyyan talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini xavf ostida qoldiradi. Sport jarayonida uning ahloqiy tarbiyasining natijasini kurib utishgina kifoya. Masalan, tup uchun kurasha yotganda o`yinchi tuqnashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. kUpollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi ahloqi normalari uz-uzini qulga olish va nizoli holatni tinch yul bilan hal qilish uchun ahloqiy norma talablari ustun kelishi kerakligini taqazo etadi.

5. Gumanizm normasi insonni hurmat qilishga, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga chaqiradiki, bir-birini qullash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida uzaro urtoqlik yordami tarzida ifodalanadi. Sharq xalqlarida uz raqiblariga nisbatan gumanizm ruhi uta yuhori ekanligiga tarixdan guvohimiz. Demak mustahkam sog`lomlik va jismoniy tayyorgarlik jamiyat a`zosining ahloq normalarini iroda sifatlarini tarbiyalaydi.

### **3.5. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya**

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ayrim vazifalari hal qilinadi va yulga quyiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika bilan shug`ullanish, sport o`yinlari, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha sifat tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarining yurish-turishi, hayotiy jarayoni va tashqaridan qaraganda havas qilgugidek. Chunki uning asosida sharq halqlari ahloq normalari etadi. Yomon muomila estetikaga zid deb baho beriladi.

2. Inson gavdasi shakli(qaddi va qomati) ni chiroylilagini ta`minlash. Garmonik rivojlangan odam tanasining chiriyiligi shundaki, bu chiroylilik sog`liqning,hayotiy qobiliyatarning yaxshiliginib belgisidir. Chernishevskiy: “inson guzalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi, bizda ajoyib ta`sirot qoldirish bilan namoyon buladi, biz uni tushunamiz”-degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: “guzallik baxtga qarshi sog`liq bilan qarama-qarshilikda emas, nosog`lik esa, aksincha, normadan chetga chiqiboq, guzallik tushunchasini buzadi”,-degan edi.

3. Guzallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin guzallikni his hila olishni tarbiyalash etadi. Harakat texnikasi guzallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning uzi ham guzal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniyotgan harakat faoliyati bir-biri uxshash emas. Lekin ularning har biri-yugurishning chiroyliliyi, Brumel`ning balandlikka sakrash, Jabotinskiyning rekord og`irlikni kutarishi texnikasi, Voronin, Diamidovlarning gimnastika snaryadlarida “ishlash mahorati”-hammasi guzal.

Futbol maydonidagi o`yinga qarab baholash: “chiroyli o`yin buldi”, “o`yin juda chiroyli chiqdi”, “komanda hujum paytida tup bilan muomila san`atining yuqoriliginini kursatadi” va hokazolar.

Sportda guzallikni tushunish kishiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida guzallikni, chiroylilikni kura olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini namoyon qiladi.

Boksni estetik sport turi emas, deb baholaydilar. Bu mulohaza tug`rimi U Bu o`yin uzida ruhiy, ahloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Yahshi bokschi mard, irodali, botir bulishiga kundalik hayotda guvohmiz. Did bilanjangni tushunib, tomosha qilaolish sizga estetik zavq beradi.

Estetik zavq beradigan, uni tarbiyalaydigan, takomillashgan xarakat texnikasining avtomatlashgan darajaga kutarilganligigi qarab yuqori malakali sportchilar xarakatidan zavqlanmay ilojimiz yuq. Bunday harakatlar inson organizmi imkoniyatining chegaralanmaganligidan dalolat beradi.

Suzuvchi va basketbolchilardan eksperimental gruppera tuzib, ular mashg`ulotlarida kuch bilan bajaratdigan mashqlar bilan utkazilgan mashg`ulotlarning samaradorligini kuzatmokchi buldik, deylik. Bunda bizga qaysi gruppada yaxshi samaraga erishganligimizni bilishgina qiziq bulmay, balki boshqa masala: barcha basketbolchi va suzuvchilarga (ular bir hil yoshda, bir hil jinsda, bir hil sport malakasida va h.k.) mashg`ulotlarda kuch talab qiladigan mashqlarni berish maqsadga muvofiqmi degan fikr yuzaga keladi. Masalani ta`dqiq qilish ham muhimdir. Chunki kuch talab qilish mashqlari zuriqishni talab qiladi. Zuriqish esa harakat guzalligiga putr etkazadi. Lekin bu holat shug`ullanganligi yuqori bulgan individda uta guzal, tamoshabinni mahliyo qiladigan harakat darajasida kuzga tashlanadi.

## Mavzu. JİSMONİY TARBİYa NAZARIYaSİNİNG UMUMİY PRİNTsİPLARI.

(6 soat)

### 4. JİSMONİY TARBİYa NAZARIYaSİNİNG UMUMİY PRİNTsİPLARI

1. Jismoniy tarbiyaning mexnat va harbiy amaliet bilan bog`liqligi printsibi.
2. Shaxsni har tomonlama rivojlanishi printsibi.
3. Jismoniy tarbiyani sog`lomlashtirishda yunaltirish printsibi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida printsiplarning xilma-xil guruhlari mavjud. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik printsiplari, jismoniy tarbiyaning ayrim kurinishlari xususiyatlarini ifodalovchi(masalan, sport, kosmonavtlar, ut uchiruvchi va hokazo) lar trenirovkasi printsiplari mavjud. Ular bir-biri uzviy bog`liq bulib, printsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy printsiplari bilan tanishib chiqaylik. Ular quyidagilardan iborat:

- a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog`liqligi;
- b) shaxsni har tomonlama rivojlanish;
- v) jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yunaltirilganligi printsiplari.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy printsiplar bir tomondan, nizom vazifasini utasa ikkinchi tomonidan, jismoniy tarbiya jarayonida uqituvchini nazariy va metodik jihatdan ma`lum ramka(qolip)ga, yunalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda printsip majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim holatlarda: printsipga jismoniy tarbiya ma`lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yuriqchi (kursatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiylasos deb qaraymiz.

#### **4.1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi printsipi**

Bu printsip kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayoning asosiy ijtimiy qonuniyatini va uning xizmat funktsiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat uzining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi fizkul`tura va sportning xizmat funktsiyasiga hozirgi davr turmushidagi, hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexaniqasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Fizkul`tura va sport jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bulgan xarakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy hayotda ham qullaniladi.

Tug`ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aytarli cheklanmaydi. Maboda cheklansa, biz futbol va boshqa sport o`yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar, asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni “hayot uchun zarur” deb uzining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarlik, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, tupni aniq nishonga urishiga ehtiyoji yuq. Meqnatda yoki mudofada undan foyda yuq. Biroq futbol o`yini mashg`ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida hal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaga tug`ridan-tug`ri yunaltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va kunikmalar zahirasi kup bulsa, kishi notanish sharoitga -ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bulgan mehnat faoliyati yoki harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma`lumki, chaqqon, kuchli, chidaml, tezkor va eguluvchan kishi yangi harakat malakasini egallahda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda sog`lom bulsada, harakat zahirasi kam bulsa, u kishi lozim bulgan harakat texnikasini syokin uzlashadiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiy miU Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toliqishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini ta`minlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funktsiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jahozi- “Kon” dagi xilma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi. Tashqi kurinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... . Yana misol, ma`lumki, samolyot va kosmik kemaning uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqaruvchilari organizmida kutilmaganda hilma-hil uzgarishlar ruy beradi-ma`lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki lozim bulganidan oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning esa uta yuqoriligidir. Bu ta`sirdan tez qutulishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batut, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg`ulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulug` Vatan urushi va hozirgi zamon harbiy uquv mashg`ulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manevr qilish uchun soldat va ofitserde yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulish talabani ilgari surmoqda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shug`ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvohmiz.

Yuqori darajada uyuştırılmış işlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U uz navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatlari yoki kursatkichlariga ega bulishlikni taqoza etadi.

Shuning uchun ham mehnatni uyuştırışning yuqori darajasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi “har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi” muammasining paydo bulishiga olib kelishi tabiiydir.

#### **4.1. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish printsipi.**

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bulishi lozim, afsuski, kishilar uzida ruhiy, ma`naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan holda tug`ilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, usha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog`liq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir.

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson organlari va sistemalarining biologik rivojini har doim va har erda ichki talab tarzida ifodalaydi.

Shuning uchun ham inson tarbiyasida qullaniladigan har qanday tarbiyaning turli shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilosiz bog`langandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog`liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasida fandagi usha eski bahsni hozir ham davom ettirishga urinuvchilar mavjud bulib, odam tanasining tashqi kurinishi va uning funktsiyasiga tashqi ta`sir bilan uzgartirish kiritish mumkin emas deb, tarbiyaning rolini inkor etadilar. Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yulga quya olishni mumkinligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma`naviy qobiliyatini usishga eng avval usha ijtimoiy sharoit, sungra esa insonni uzining muhitni uzgartirish yoki uni uzgartirish uchun olib bolilgan faoliyati rol` uynashligini I.M.Sehenov va I.P. Pavlovning tabiiy fanlardagi dunyoqarashi allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, jismoniy ham psixik faoliyat bosh miya pustloq qismida sodir buladigan “vaqtli aloqa” orqali sodir bulishligining amaliy shohidimiz.

Ular ta`lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator “uzun shartli reflekslarni hosil qilish” deb tushuntirdilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli refleks aloqalarini yaratish shaxsning faqat ma`naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan fiziologik poydevor bulishi mumkin ekanligini isbotladilar.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish printsipining asosiy talablari:

1. Tarbiyaning barcha tomonlarini bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning uzi shaxsni har tomonlama rivojlanganligini belgilaydi, deb bulmaydi. Jismoniy sifatlarga qushib aqliy, ahloqiy, ruhiy, estetik, va ma`naviy sifatlar ham qushib tarbiyalansin. Shaxs ushandagina mehnat va Vatan himoyasiga tayyor buladi. Bunga rioya qilinganda, bizning fizkul`turachilarimiz hal qiluvchi vaqtida, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflı ishlarda oldinda buladilar.

2. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo'lish. Jamiyat a`zolarining barcha ishlari aniq ma`nodagi mutaxassislikka yunaltirilgan holda buladi. Bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. U yoki bu faoliyatdagagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bog`liq. Armiya safida yoki mehnat frontida umumjismoniy tayyorgarligi sust bulganlar hayotda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlar insonda qanchalik yaxchi rivojlangan, malakalari etarli bulsa, boshqa faoliyatni oson va tez uzashtiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yuliga quyish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omildir.

#### **4.2 Jismoniy tarbiyani sog`lomlashтирish yunaltirish printsipi.**

Jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yunaltirilganligi printsipi shug`ullanuvchilarining jismoniy mashqlar bilan mashg`ul bulishida ularning sog`ligiga javob berish ma`suliyatini e`tiborga olishni taqoza etadi. Jismoniy madaniyat tashqilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shug`ullanuvchilarining sog`ligiga javob beribgina qolmay, uni mustaxkamlashga h1m javob beradilar.

Vrvch va pedogog nazorati ostida jismoniy mashqlardan tug`ri foydalanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Natug`ri foydalanish esa sog`lig`iga salbiy ta`sir etishi mumkin. Shuning uchun biologiya xususiyatlari-eshi, jinsi sog`lig`ini sistemali hisobga olish, vrach va pedagogik nazorat tarbiya jarayonida etakchi omildir.

Amalda rejasiz ishslash uta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslublar, mashqlarning ma`eri, bajarish intensivligi, yuklanamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arzimas hatosi shug`ullanuvchi uchun uta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday hollarga duch kelish mumkinki, sport natijalarini vaqtinchalik usishi, jismoniy taergarlik kursatkishlarining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologiya uzgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan emon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obrusiga salbiy ta`sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalilarini e`tirof etish bilangina cheklanbay, asosiy e`tibor ularning tahligiga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani sog`lomlashtirish bilan bog`lab olib borish rintsipli vrach, pedogog va shug`ullanuvchining kunlik muntazam muloqatini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya printsiplari *bir-biri bilan uzaro uziyi bog`liqlikni* taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyati saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mahnat va harbiy amaliet bilan bog`liqligi uning etakchi printsipidir. Shu printsipgina mamlaktimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyati ifodalaydi, Uning ahamiyati jamiyatimiz a`zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga taerlashdir.

Faqat shunday yul bilangina aqliy, ahloqiy, ruhiy estetik va mehnat tarbiyasini jismoniy tarbiya jarayonida yulga quyish mumkin.

Shaxsni har tamonlama rivojlantirish printsipi ijtimoiy haetga ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tamonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi. Bunday har tamonlama jismoniy, ma`naviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodieti va mudofaasini ta`minlashda muhim rol uynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino «Jismoniy mashqlar haqida qisqasha suz» ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish ekanligini ta`qidlaydi. Ovqatlanish, uyqu dam olish rejiminingkun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlardan keyingi uringa quyadi.

Maromli, ma`erida erkin xarakatlar qilish-ya`ni jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish kasallikni yuqotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib utadi. Erkin, ma`eridagi maromli harakat uzlusiz chuqur nafas olishni yulga quyadi. Bu degani, organizm muskullari va tuqimalarini kislorod bilan etarli darajada ta`minlaydi. Mashq qilgan mashq kurgan organizm uzidagi «ortiq» chani vujudga klishi, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiq energiya sarflamaydi.

Ta`lim jarayonida mashq qilishning ma`erin topish va uni salomatlik uchun ta`sirini aniqlap olish, tarbiya jarayonining muhim kursatmasiga, keragining yuqorida qayd qilingan printsiplari qator sog`lomlashtirishga yunaltirishning amaliy samarasini kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy printsiplari rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshiraetgan iutaxassisdan shug`ullanuvchilar sog`ligini e`tiborga olishni muhim ahamiyat borligini ta`qidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogik jarayon davom da uchala pirtsipga uz vaqtida rioya qilinsa, quyilgan tabablari mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ortadi.

# Mavzu. JİSMONİY TARBİYa NAZARIYaSİNİN İLMİY TADKİKOT USLUBLARI.

(6 soat)

## 5.JİSMONİY TARBİYa NAZARIYaSİNİN İLMİY TADKİKOT USLUBLARI.

1. Ilmiy tadqiqotga nazariya tahlil va umumlashtirish usuliyati.
2. Pedagogik kuzatish ilmiy-taqiqot metodi.
3. Eksperiment ilmiy taqiqot metodi
4. Matematik hisoblash ilmiy- taqiqot usuliyati

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha hillari bulib, kushma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya bioximiya, psixologiya va sotsial-tarixiy izlanish uslublaridan kuproq extiej sezilaetganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining *asosiy ilmiy tadqiqot uslublari* - nazariy tahlil va umumlash tirish, pedagogik kuzatish eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

### 5.1 Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish.

Bizga ma'lumki, nazariya tahlil va umumlashtirish adabiet materiallarini tula tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiet materiallarini tuliq organib chiqish juda qiyin. Sababi fiziologiya finining uizidan bir yilda ilmiy ishlarga oyd g`000 dan ortiq tadqiqot ishlarining natijalari e'lon qilinmoqta. U har 4-5 yilda yana shunchadanga kupayadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba kupaymoqda. Bunda erdamchi ilmiy predmet-«bibliografiya» fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabietlarni tartibga soladi va ruyxatini tuzib chiqadi.

Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma'lum davr ichidagi mavjud adabietlarining ilmiy yunalishi buyicha yangiliklarga qisqa izoq beradi.

Bundan tashqari tadqiqotchi «bibliografik tavsifnoma» dan kam foydalanadi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiet uchun ezma ravishda yoki referat sifatida (olingan ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) taerlaydi, unga izoh beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabietlar ustidagi birlamchi ishi bulib, tekshiruvchi izlanish orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir uslubiyati hujjat materiallari ustida ishslashdi. Jismoniy tarbiyaning kun tomoni amali mashg`ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar konseptlar va shunga uxshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyti nazanda tutgan holda tuzilgan buladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur urganip jahoning kuchli sportchilarini taerlash va ularning shug`ullanish rejalarini solishtirish ayniqsa internet tizimi orqali malakali sportchilarining yuklarning hazmi miqdori, oylik yillik jismoniy va boshqalar tadqiqotchiga manba buladi.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari kup yillik trenirovkalarning natijalarini urganish ham tadqiqot ob`ekti bulishi mumkin.

Ilmiy maqsadda tuzilgan anketalar, hujjatlar tadqiqot materialli bulib xizmat qiladi. Tuzilgan savollarga «ha» va «yuq» deb javob berish orqali ilmiy amaliy hulosalar vujudga keladi.

### 5.2 Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot uslubiyatlari

Bu guruhlarga xos metodlarning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining uzi tadqiqotda aynan ishtiroq etmaydi. Bunga pedagogik izlanish kiradi. Haetdagi kuzatishdan farqli ularoq, bu uslub kuzatish predmetini aniq ifodalaydi, kuzatilaetgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizim ishlab chiqadi va uni izlanishda qullaydi. Maxsus baennomalar, ezuvdagisi shartli ifodalagichlar va hokazolar.

Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuchining shaxsiy qobiliyatigagina bog`liq bulmasligi lozim, chunki urganilgan dalillar natijalar kupchilikda turlicha fikr hosil bulishigi olib keladi (bu kuzatish olib boradi va ular solishtiriladi~ bunda ayrim apparatlar usha harakatning bajarishini takrorlaydi ular ulchanadi va ulchovga qarab aniq hulosalar qilinadi, foto, kinos`emka, video, magnit tasmasi ezuvchi va boshqalar).

Hozirgi zamon nazariyasi haraaktlarni bajarishdagi ayrim ifodalangan (ijro etilgan, bajarilgan) dalillarni, bilimlarni aniq ifodalashdan chiqqan hulosalar ob`ektivligida munozara, bahsga sabab bulmoqda. Masalan badiiy gimnastika, akrobatika, suvgi sakrash, figurali uchish va hokazolarda harakatni ifolashiga quyiladigan bahoning sofligiga ikkilanish va tortishuvlarni vujudga keltirmoqda. Albatta, bunda pedagogik kuzatish metodi qul keladi. kator utirgan hakamlarning har biri uz fikrini bildiradi va undan sung umumiy hulosa shunga qarab chiqariladi.

Keng talqalgan aniq hisobga olish metodlaridan biri xronometrashdir. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan 100 metrga yugurushdan har bir 100 metr uchun sarf bulgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashg`ulotining boshidan ohirigacha xronometrash mashg`ulatning asosiy vaqtini samarisiga baho berishda foydalanadi.

### **5.3 Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi.**

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining uzi tomonidan uyuştilrilgan bulib, uning uzini aktiv arashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralaetgan jarayon maxsus sharoitda yoki yana uni qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulayligi yoki qimmatli tomani ham ana shundadir.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilaetgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki su`niy qaytadan usha sharoitni hisobga olmay yoki su`niy qaytadan usha sharoitni yaratishda tekshirilishi kerak bulgan masalaga oid bulmagan ochiq muammolar ham yuza ga kelishi mumkin. Bu uslubning salbiy tomonidir. Tajribani ob`ektiv utkazish amalietida tabiiy, mudoli va laboratoriya eksperimentlari deb nomlangan xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment haetiy sharoitda olib boriladi. Undan ishtirokchilar butunlay bexabar bulishi mumkin. Tadqiqot uslubining samaradorligi ham ana shunda. Masalan, bir mакtabning ikki sinfiga jismoniy tarbiya darslari dastur materialini uzlashtirishi an`anaviy uqitish uslublari, boshqasida esa maxsus tanlangan uslublar bilan olib borilib, natiyjani taqqoslash orqali qaysi uslubiyat samaradorligini aniqlashga erishiladi.

Modulli eksperiment metodidan kuzatuvchi haetda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz uzgargan muhitda tajriba utkazadi. Masalan muskul kuchini ustirishda sportga yangi kelganlarda ish olib borildi, deylilik. Ular haftada uch marta, guruh-guruhlarga bulinib, birinshi guruxi etib shtangada mashq qilish, ikkinshi guruxi uz tanasi og`irlig`idan foydalanish uchinchi guruhi faqat gantel kutarish bilan ma`lum muddat davomida mashq qiladilar. Har qaysi guruhning moduli alohida (shtanga, gavdasi og`irligi, gantel), mashqlar faqat elka kamar muskullarining kuchini ortirishga yunalitirilgan. Belgilangan muddatdan sung natijalar taqqoslanib samara bergen modul va uning mashqlari va unda foydalanilgan uslubiyat e`lon qilinadi.

*Laboratoiya eksperimentida* shug`ullanuvchilar amaliet da kam uchraydigan sharoitda tajriba utkaziladi. Masalan. Jismoniy taergarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashg`uloti laboratoriyyada, ikkinchisiniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish imkoniyati borligidir. Bu metodda tajriba utkazuvchi tajribada aynan ishtirok etadi, u uz navbatida ob`ektiv bulmagan xulosalarga olib kelishi mumkin.

#### **5.4 Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati**

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlari buyicha utkazilaetgan ilmiy tadqiqotlarda matematik hisoblash metodlaridan tobora keng foydalanilmoqda.

Hamma vokealarning, atrofimizni urab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni-sifat va miqdor tomoni buladi. Ma`lumki matematika vogelarning abstrakt shakligidagi miqdor tomonini rganadi. Shuning uchun ham matematik metodlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini-sifat tomoninigina rganishga, tula bilmaslikka mahkum etadi. Bunday yarim – erti endashishga tadqiq etiladigan masalalarining uziga xosligi hali aniqlamagan taqdirdagina chidash mumkin, lyokin shundan keyin hamisha voqealarning hamma tomonlarini, shu jumladan miqdor tomonlorini tadqiq etish muammosi turadi.

«Fan matematikadan foydalanishga tuyassar bulgandagina takomiliga etadi»-degan edi. Pol Lafarg. Shunga kura jismoniy tarbiya nazariyasining tadqotlarida keyingi yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda. Ayniqsa matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga tula kirib keldi va muhim ahamiyat kas` etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarini hal etishda, uni uziga hos ravishda qullanishini bometriya yoki variatsion statistika orqali amalga oshirilishi tadqiqotning sifatiga ijobiylashtiradi. Raqamlar kursatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan tug`ri va aniq fikrlar, mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayonini taqqoslash umumlashtirish va xulosalar chiqarishga erdam beradi

Agarda suzuvchilar exud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruhlarni yig`ib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa tadqiqot natijalari son va sifat nuqtan nazaridan aniq ma`lumotlarni olish mumkin. Shuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubietida ilmiy amaliy masalalarni ijobiylashtiradi. Tadqiqot uslubiyatlari doimiy emas, ular uz urinlarini yangi va prgressivlariga bushatib beradilar. Barcha fanlar qatoriya jismoniy tarbiya nazariyasi fanning rivoji kup jihatdan rivojlangan, samarador ilmiy tadqiqot metodlariga bog`liqdir.

#### **Mavzu. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI.**

(6 soat)

#### **6. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI**

6.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.

6.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

- 6.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi.
- 6.1.3. Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash.
- 6.2. Tabiyatning sog`lomlashtiruvchi kushlari va gigienik omillar.
- 6.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida.
- 6.4. Jismoniy mashqlarning tasirini belgilovchi omillar.

Kup yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar tabiyatining sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniadi.

## **6.1 Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida**

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bulib, u tarixan gimnastika, o`yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayoning vositasi sifatida foydalaniib kelindi.

Jismoniy mashq deb jismoniy tarbiya qonuniyatları talablariga jovob beruvchi ongli ravishda bajariladigan ixtieriy harakat faoliyalarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika. Uyinlar, sport turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, tuplandi, va usluban tuldirildi. Jismoniy mashqni vujudga kelishi qator darsliklarda (A.D. Novikov, V A Ashmarin va boshqalar 1966, 19u9) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga tug`ri keladi deb kursatiladi. Jismoniy mashqning vujudiga kelishida ob`ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin tuydirish maqsadida ov qilishi sub`ektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarin ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam uz uljasini (ovini) holdan toldirgancha quvlagan. Bunda ovchining organizmi katta jismoniy taergarlikka muxtojlik sezishi tabiiy hol edi. Jismoniy taergarligi etarli bulmaganlarining uzlari oviga em bulganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bulib chiqadigan bulldilar. Ijtimoiy ong shakillana boshladи. Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas chup bilan nomigagina berkitilib quyilgan choplardan va boshqalardan foydalana boshlashi ijtimoiy ongni shakillana boshlanganligidan dalolat edi.

Ovda ishtirot etolmay qolgan qabilani qariyalari eshlarga toshni nishinga otish, uni zarbani kuchaytirishni mashq qildira boshladilar, usha davrdan tarbiya jarayonining elementlari shakillana boshladи. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrash mashqlari vujudga kela boshladи. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanishi davri buldi. Bu mashqlar hozirgi zamonning jismoniy mashqlari-engil atletika, gimnastika, sport o`yinlari. Yakka kurashlar, turizm va sportning boshqa turlari tarzida tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalaniilmoxda. Jismoniy mashqlar hillarining kupayishiga insonning mehnat faoliyati ham ta`sir kursatdi. Ma`lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma`lum darajadagi taergarligi uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyetida, asosan, inson mehnat faoliyatida qullaydigan harakatlarini kuproq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlarda. Bayramlardagir o`yinlar, raqslar, harbiy faoliyatidagi, san`atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtieriy xarakatlar manba bulib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar tabiatining tabiiy qonunini I M Sechenov va I P Pavlovning ilmiy duneqarashlarida ochib berilgan. Ixtieriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yunaltirilgan buladi. Pavlov esa haraaktlarni fiziologik mexanizmini ochib harakatlar bosh miya pustloq qismining tuplash xususiyati bilan bog`liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirotida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

### **Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.**

Barcha hodisa va jarayonlarga uxshash jismoniy mashqlar uzining mazmuni va shikliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir buladigan mexanik biologik, psixologik jarayonlarning tuplama jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta`siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat

rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bulaklarini tuplami (masalan, uzunlikka sakrash mashqni mazmuniga tanaga tezlik berish,depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari) magqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir buladigan funksional uzgarishlar kiradi. Bul elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasini muvofiqligida kurinadi. Mashqning ichkistrukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtiroh etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi chuzilishi, buralishi va h k biomexanik, bioximik bog`lanishlar, energiya sarflashi, yurak-tomir, nafas olishi, nerv boshqaruvi va boshqa organalardagi jarayonlarni, ularning uzaro bog`liqligini kelishganligini uz ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishdagi aloqasi, uzaro kelishganligi yugurish mashqlarida boshqacha bulsa, shtanga kutarishda boshqashadir. Bunda ichki struktura turlicha buladi.

*Mashqning tashqi shakli struktrasi* esa usha mashqning tashki kurinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarf etish ma`eri va intensivligi kurinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni uzaro bog`lik bulib, bir-birini taqoza etadi. Mazmunining shakliga nisbatan asosiy rolni uynaydi. Masalan har qil masofada tezlik sifatining namoen bulishi yugurish texnikasining ham turlicha bulishiga sababchi buladi, (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing xolati va h k). Shakl mazmunga ta`sir kursatadi. Aniq ma`lum bir harakat uchun namoen bulaetgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqin bajarishdagi malakaga ta`sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi bir biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqliliga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyetining asosiy muammolarilandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va kunikmasi, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta`luklidir.

### **Jismoniy mashq texnikasi**

Har qanday harakat akti harakat faoliyati tarikibidan ikki narsani

- a) bajarialaetgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad.
- b) harakat vasifasini hal qilish usulini farqlash kerak bo`ladi.

Kupincha bil hil harakat turli uslubiyatlarda bajariladi, masalan balandlikka sakrashda plankaga tug`ridan, chap ung tomonlardan yugurib kelish va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oeq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida kayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal tish usuli mavjud buladi.

Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyati) ni jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika-grekcha suz bo`lib «bajara olish san`ati» degan ma`noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim uzgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija kursatish garovi bulib unga sportchilarning tinimsiz ter tukishi orqali erishiladi. Sportchi ning jismoniy taergarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni kursatuvchi kursatkichlarining turli tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi elka suyagi ulchamining turli xilligi va h k) sport turi-jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini uzgarishiga, almashishiga sabab bulishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallariga bo`lib urganiladi.

Texnikaning asosi deganda harakat vazifasini bajarish uchun kerak buladigan harakat faoliyati tizimining uzak qismi tushuniladi. kullangan usullar tananing qismlarini uzaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlariga (kuch tezkorlik, chaqqonlik, muskllar egaluvchanligi va bug`inlar haraaktchanligi)ning keraklicha namoen amaliyeta unumli kullanishi mumkin va uzoq vaqt uzining haetiy-amaliyligini saqlab qoladi. Masalan balandlikka sakrashning «Fosberi-flon» usuli samarali bulsa ham hozirgacha kupchilik sportchilar «perikidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi urganuvchilar uchun hozirgi kunda «qadamlab sakrash» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini uzlashtirishda kereakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda bajaralaetgan haraaktning asosiy mexanizmi sakrashlarda-depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun erdam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bulaklar

tushuniladi. Pedagogik jarayonida mashqning nagizi deb qaraladi. Texnikaning uzlashtirishi mashq texnikasining asosini organish demakdir.

Texnikaning detali bu harakat tarkibiga kirgan, lyokin uning asosiga, zvenolarini zien etkazmaydigan kushimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bulaklardir.

Masalan uzunlikka sakrashda kimdir tanaga texlik berishni keskin tezlanish bilan boshlaydi, qisqa musofaga yuguruvchi ham tusiqlar osha ham tusiqlarsiz yugurish yulkasida harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini urnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan farq qiladi, lyokin bu detal mashqin asosiy zvenosiga zien etkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoydasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan tuloqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalaniib shu vaqtning uzida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi.

N`yutoning uchta qonuni mexanik harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida hulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoydalariga tayanib bulmaydi. Nimaga fizika qonuniga kura, imkonli boricha balandka sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni rosa chuqur organish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba kursatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bulmagan yarim utirish bilan depsinishda depsinish oeg`ining tizza bug`inidan qisqagina bukish, sakrash samaradarligiga ham ijobjiy, ham salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materianing eng yuqori shakillariga ulardan biri bulmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga tug`ri keladi.

Darslikning harakatlarga xarakteristika bulimida ratsional sport texnikasining ayrim qonuniyatları xususida suz yuritiladi. Kuyida biz asosan *muskul kuchidan foydalanishning samaradarliga* tuxtalamiz.

*Muskulning uta zuriqishini optimal yunalishi.* Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yunalishiga iloji boricha yaqinlashtirishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zur berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lyokin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflanagan kuch samarasiz buladi, nayza rejaliashtirilgan traektoriyada uchmasligi mumkin, past start olishda tananing og`ishi 54 va ug` gradusli burchak hosil qilgandan sung startdan chiqishning samarasini turlicha buladi. Hisoblashlar kursatmoqdaki, ikkala oeqdan 1h0 kg kuch birdan depsinish ug` gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yunalishi samaradorligi 55, 6g` kg dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa depsinish kuchi samaradorli 105, h0 kg bulishi mumkin.

Harakat tezligini oshirish gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta`sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bulsa, tanani fazoda tazlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta`sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuchlik bilan ta`sir etish foydalidir. Oeqning tupga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga chitsizb tup oralig`idagi masofa uzaytirilsa, oeq kaftining tegish tezligida oshirilsa, tupning zarbi kuchayadi. Yulning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta`sir etish vaqtini qanchalik oz bulsa harakat tezligi shuncha yuqori buladi. Gavda qiyachiziq buylab tezlik oladigan bulsa shuncha kup ta`sir kuchi kerak buladi.

Tug`ri chiziq buylab harakat tezligi uchun qiya chiziq buylab harakat tezliliga nisbatan ta`sir kuchi oz talab qilishadi.

*Kuch oshirilishning uzluksizligi va birin ketinligi.* Bu qoya N`tonning ikkita (enertsiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg`un) enertsiyani engish uchun kerak buladi.

Masalan shtangani kukrakka olishga harakat boshlash uchun oeqning va elkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalilanadi. Chunki uni tuxtatish yoki tinch turgan jism energiyasini ozgina bulsa da uzgartirish uchun yana qushimcha zuriqish talab qilinadi. Aslida bu zuriqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bular ekan.

Moodo yadro turkishning qaysidir joyida harakatning ozgina syokinlashtirilishi yoki ushlanishiga yul quylisa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bulib qolish mumkin.

Haraktlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik taergarligi yuqori bulgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol kuzga tashalanadi.

Harakatlar shunday bajarilishi lozimki, unda ishtiroq etaetgan muskullar guruhining ishi tugashi bilan navbatdagi muskullar guruhi harakatni davom ettirish uchun uz ishini ulab yuborsin. Bunga albatta. Kup mehnat (mashq) qilish orqali erishiladi. Uni ustiga navbatdagi harakatlar yanada tezlik oshirilishi bilan bajarilishi lozim, ustiga ustak oldingi harakatta ishtirok etaetgan gavdaning ma`lum qismi uz harkatini tugataetgan yoki havoda muallaq qolganda davom ettirilishi lozim.

*Harakat sonining bir zvenodan boshqa zvenoga utkazish.* Tana harakatini soni deyilganda, gavda massasining uning tezligiga kupaytmasi (mv) tushuniladi. Texnikasi oliv darajada bajaralaetgan jismoniy mashqning bajarilishiga nazarimiz tushganda, shuni kurish mumkinki, gavdaning olovida zvenolari harakatga bir vaqtning uzida emas, ma`lum ketma-ketlik bilan jalb qilinadi. Ayrim hollarda gavdaning katta massasi uzining kichik massasidan uzib oldinga ketadi, ayrim hollarda uning teskarsiga bulishi mumkin.

*Ta`sir kuchiga aks ta`sir etish.* karama-qarshilik konuniga kura, haraktlarning barchasida aylanma, borib kelish, uchrashish, bir-birini tuldirish (konpensatsi) dek harakatlar uzining aks ta`sirini engishi lozim.

Rezina bitum yugurish yulkasida, qum yulkaga nisbatan yuguruvchi kam qarshiliksiz harakatlanadi. Yadro tutuvchi mashqni bajarish paytidagi final kuch sarflashda erda ikki yoki bir oegi bilan tayana olsagina kerakli natijani kursatadi. Juft bulib mashq bajaraetgan uz kuchini ikkinchi sheringining gavdasini aylantirish uchun sarflasa, keyingisi bu kuchga etarli darajada moslab qarshi kuch vujudga keltira olishi shart. Agar usha qarshi kuchni vujudga keltira olmasa mashqning effekti yuqoladi.

Ayrim jismoniy mashqlarni bajarishda qarshilikni vujudga keltirmasdan, aks qarshilikni susaytirish, ozaytirish zaruriyati yuzaga keladi. (voleybolchilarining yiqilishi-tupni kutib olishga intilish natijasida tupni ilib olishga erishish).

### Haraktlarning tavsifi

Jismoniy madaniyat uqituvchilari, tutaxassis trenerlar, fizkul'tura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a`zolarin barchasi uz harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bulishi zarur.

Jismoniy mashqlar bilan shuqullanish davomi da *harakat koordinatsiyasi* degan tushunshaga duz kelamiz. Bu sifatning shvkillanish ma`erining buzilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Harakat tananing fazodagi (bushliqdag) holatiga qarab, harakat traektoriyasiga (yuliga), harakatning yunalishiga, harakat amplituadisiga (og`ishiga) qarab, bajarish uchun sarflangan vaqtiga, harakatning tezligiga, harakatni davomiyligiga (uzunliliga), tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida kayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyeta tananing fazodagi holati, harakatning traektoriyasi (yuli) ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi), buqinlar-tananing qismlari (bulaklari) ning harakati fazoda harakatning ma`lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavdaning ma`lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim bulaklarini yig`ishtirilganligini, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz uzgarib turishi va h k lar uz navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

*Tananing vertikal holati*-osilish va tayanishlar, gorizontal tayanishlar, gorizontal holatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar h k lar. *Tanani engash tirilgan, buklangan holatlari*, tayanib etishlar, enkaygan holda oeqlar bilan oldinga, orqaga, en tomonlarga «qatta qadamlar».

*Tananing ayrim bug`inlari harakatlari*-inson jismining ajratib olingen qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini uzgarishi bulib, bukish va tug`rilashdek sodda harakat fazifalarini hal qilishga yunalish berishi mumkin. Individ harakat faoliyatida uning jismi bug`inlарidagi harakatlar bir vaqtning uzidagi, ketma-ket, qator, ohista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa uzun bulgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bulgan harakat vazifalarni hal qilish imkoniy yarailadi.

*Harakat koordinatlari-tug`ri chiziq va burchak ulchovlarida aniqlanadigan tananig boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bulaklarini nisbatan qaerdaligi (start chizig`i, gimnastika jihoz, uni uqi va boshqalar) ga nisvatan anaqlanadi.*

*Tananing holatlari ichida magqni bajarishni boshlashdan oldingi holat-«dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini uzlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat texnikasini uzlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomiya-fiziologik vazifani hal etish e`tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy erdam beradi.*

Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun jng optimal holat bulib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketlilikiga kulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start» darbozabon uchun «tupni kutish holati» va h k lar.

Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Kurinishidan dastlabki holat osoyishta bulsa ham aslida organizm energiya sarflash bidan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta taergarlik kuraetgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda olmashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida buladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyat katta bulmay mashq davomida tanani qanday holda (holatda pozada) turishi muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marofonchi, chang`ida, kon`kida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma`lum gradusga etgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma`lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchingining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta`sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiyligi holati bilan uning ayrim qismlari (bulaklari) holatlari biomexanik, maqsadga yunaltirilgan bulibgina qolmay (kon`kida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikachilarning harakaktlari ) harakatni kuzataetganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyguni shakillantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning raxonligi, ketma ketligi, erkinligi qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaliliga bog`liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni urtagish jarayonida, hatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rollarni aniqlash va tuzatishda muhim rol uynaydi. Harakatning yuli (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini uzlashtirishda, uni namoyish tanalishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yulining qanday shakldaligi,

yunalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. Inson organizmning anatomiyasini turlicha ekani bir hil harakatni har bir hil individ uchun turlicha harakat yulini tanlashni taqazo qiladi.

Harakatning shakliga qarab ularning tug`ri chiziq buylab bulishi mumkinligi aniqlanadi. Kuzatishlar shuni kursatadiki, individning harakati hech qachon tug`ri chiziq buylab bulmas ekan. Oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhibi turlicha aylanma harakatlardan iborat. ularning organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bulib, tananing ma`lum bulaklardagi harakatlarni bajara olish imkoning yaratilididir. Masalan bakschi zarbasi uchun elka muskullarining ma`lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bulgan maqsad amalgaga oshadi.

Harakatning yunalishi-mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bulgan harakat uchun kerak bulgan muskullar mashqning texnikasini aniq, raxon bajaradi: qullarni tarsakdan kukrak oldida kaftlarni pastga qilib bukgan holda «ruvok» larning bajarilishi kukrak muskullarini taranglatadi va bushatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq uz ahamiyatini yuqtotadi. Basketbol tupini savatga tushirish uchun tupning yunalishi olti gradusdan turt gradusgacha uzgartirish tupni savatga tushishi imkoniyatini yuqqa chiqarishi mumkin.

Amaliyeta harakatning yunalishi tananing saxiga yoki biror muljaliga qarab belgilanadi. Kulni oldinga kutarishda bir gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yunalishini belgilaymiz. Yadroni ma`lum balandlikka urnatilgan «planka» ustidan oshirib turtishda bizga muljal bulib planka xuzmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, unga-chapga, toman yunalishda harakat qiladi.

Harakatni amplitudasi-harakatning og`ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan ung va chopga og`ishi (graduslari) tushuniladi. Bihda esa tananig ayrim qismlarining og`ish harakati tushuniladi. Tug`ri yunalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (u5sm) yoki shartli

belgisiga qarab, yarim tula utirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi usha tananing bug`inlari elastikliliga bog`liq buladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ruy beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida buladigan ishlar harakatning ampiludasiga bog`liq. Katta quzg`alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudadsi quyilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoen bula olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga kura ham tavsiflanadi.

*Harakatning tezligi* deb inson jismini yoki uni ayrim bulagini ma`lum vaqt birligi ichida fazoda urin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga-tezldik yul uzunligini tananing yoki uni ma`lum qismini shu yulni bosib utish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan ulchanadi. Tezlikni aniqlashda metr soniyadan (m/s) foydalaniladi.

*Yulning hamma nuqtalarida harakat tezligi* bir hil bulsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yulning ayrim nuqtalarida tezlik har-hil bulsa, bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi.

Kisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.

Harakat ijobjiy va salbiy ham bulishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va syokinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi.

Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, tehnikasi tug`ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bulmaydi. Notug`ri bajarilgan mashqlar tezlikgi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda *harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay*, uning ayrim bulaklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi.

Yuqoridagilar, bug`inlarning uzun-kaltaligi, tashqi muhit ta`siri qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog`liq bulib tezlikni namoen qilishda etakchi urinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bulishi yuqori kursatkich omilidir. Tezlik namoen qilishdan kura uni ushlay olish (musoboqa, mashq bajarish davomida) muhim rol uynaydi. Tezlikni oldindan rajalashtirilgan jadval buyicha ushlay olish muntazam mashg`ulotlar orqali erishiladi.

*Harakatni davomiyligi.* Harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini uzgartirib, ya`ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki kupaytirib, darsning umumiyy nagruzkasiga ta`sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda qulosh otish, chanqida sirqanish va h k).katta ahamiyatga ega bulib, bajarilaetgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

*Harakatning tempi* deganda harakat tsiklining qaytarilish chistotasi yoki ma`lum vaqt ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi mitutiga 1g`0-140 qadamdan, eshkakni suvgaga botirish tezligi g`0-40 marotaba buladi. Tempi bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qulni bir tempda turli balandlikka kutarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lyokin bunda qul harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarinig uzunligi bir hil bulmasada, qadam chistotasi bir maromda bulsa yugurish tezligi ham turli hilda buladi.

*Harakat ritmi deganda*, aktiv muskul zuriqishi va taranglashining ma`lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog`liq holda namoen buladigan xarakterli tamonlarini tushunamiz. Bu hususiyat har qanday tuliq harakat aktida mayjud buladi. Shunday qilib harakat ritmining fazoda ma`lum vaqt davomida zuriqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan tug`ri va uz urnida uyuştirilishi bilan belgilashimiz mumkin. Har qanday, hatto natug`ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bulaklarining uzun qisqaligiga bog`liq) ma`lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, tug`ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, natug`ri natija samarasini pasaytiruvchi bulishi mumkin. Ritmnii majburiy sharti mayjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bulaklariga nisbatan urg`u beradigan, e`tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (harakat) ning borligi ularning urin almashinuvini ma`lum vaqt intervalida takrorlanishdir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli kursatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zuriqishning tug`ri va uz vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aktsent (e`tibor) beradigan qismiga eng kuchli zuriqish tuplanadi. Bu zuriqishdan kelib chiqqan harakat ma`lum

vaqt passiv davom etadi. Aktsent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bulsa, ish samarasini shuncha yuqori buladi, harakatning passiv fazasidan tuloqonli foydalanish mumkin.

Trenirovkalar ta'siridan zuqrifishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi, chuzilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda buladi. Har qanday aniq harakat faoliyatli ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmiga ham abstrakt holda qullah mumkin buladigan «ritm» deb qarash natug`riridir.

Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga xarakatni bajarishda uz ritmi buladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga kura, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog`laydi, harakatni tezlashtirish yoki syokinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli uzgarmaydi.

Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob`ektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi.

Ta`lim jarayonida shug`ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aktSENT berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zuriqishni tuplab, uni ishlataolsa, asosan ishlaetgan muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkonini yaratiladi. Natija esa yaxshi buladi. Yuqori malakali sportchilar, tsirk artistlari mashq bajarishdagi uzlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aktSENT beradigan qisminigina katta zuriqishda bajaradilar.

*Harakatlarning kuchi* inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta`sir qiladigan kuchlarni ichki va tashqi kuchlarga bulamiz.

Ichki kuchga:

- a) harakat tayanich apparatining passiv kuchi-muskulning elastikligi va boshqalar~
- b) harakat apparatining aktiv kuchi-muskulni tortishga olish kuchi~
- v) reaktiv kuchlar-tana muskullari zvenolarining uzaro munosabatida vujudga keladigan, yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoen buladigan kuch.

Tashqi kuch~ - inson jismiga tashqaridan ta`sir qiladigan kuchlar~

- a) tananing uz og`irligi (vazni) dan vujudga keladigan kuch~
- b) tayanish teaktsiyasi kuchlari~
- v) tashqi ta`sir qarshiligi (suv, havo) ni engish va jisman tashqi ta`sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoen qilish, inertsiya kuchi va boshqalar.

*Harakat kuchi deb amaliyedan harakatdagi tananining qismini biror tashqi ob`ektga jismoniy ta`siri qabul qilingan.* Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyedan harakatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumilashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi.

- a) to'g`ri harakatlar, qaysiki yunalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan quyilgan harakat vazifasiga mos keladi~
- b) notug`ri harakatlar, ya`ni qisman bulsada, quyilgan harakat vazifasiga muvofiq bulmagan harakatlar~
- v) tejamlı harakatlar, kuzlangan maqsadga minimal darajada kerak bulganlari~
- g) tejamsiz harakatlar, ortiqcha kerak bulmagan muskul zuriqishi orqali bajariladigan harakatlar~
- d) jadallik bilan bajariladigan harakatlar~
- e) kuchni yaqqol namoyon bulishini talab etadigan harakatlar~
- j) sust harakatlar~

Sifat jihatidan ayrim harakatlarni suz bilan ifodalab bulmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga qieslab tushuntiriladi.

#### Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish-uni turkumlash ya`ni ularni alohida ajratilgan hususiyatlariga kura guruhlash tushuniladi.

Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda usha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigina e`tibor berilagan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqishlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi uzgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham uzgargan, bu esa uning omillarining ham uzgarishiga sabab buldi.

*Gretsiyada tarixiy besh kurash-pentatlon*, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotstsi va Shpisning XVhhh asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar. Demak davr uzgarishi bilan jismoniy tarbiya tizimi, uning vazifalari va vositalari uzgardi.

*Shvedlarni pedagogik gimnastikasida* jismoniy mashqlar anatomik hususiyatiga qarab klassifikatsiya qilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining kurnishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiya tizimining yunalishini torroq bulishiga olib keldi.

*Sokol gimnastikasi* jismoniy mashqlarning tashqi formasiga qarab sport jihozida bajariladigan, sport jihozisiz bajariladigan mashqlar bulgan yangi jismoniy mashqlar guruhlari deb turkumlanadi. Buning ijobjiy tomoni shundaki, paydo bu turkumlarning birida uz urnini topar edi.

*Frantsuzlarning Eber sistemasida* jismoniy mashqlar qisqa utilitar mazmuniga qarab, yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og`irlik kutarish mashqlari, uloqtirish, suzish, xujum va ximoya qilish mashqlari deb turkumlanadi.

*Avstriya pedagoglari* klassifikatsiyasi ham keng qamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomik, vrachi pedagogik P F Lesgaft ishlab chiqib, maktab eshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun muljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga buldi.

1. Sodda mashqlar.

2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar

3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishining bajarilish vaqtiga kura bajariladigan mashqlar

4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning turkumlanishi kursatib turibdiki, P F Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik printsiplarga yunaltirilgan. Lekin bu ham jismoniy tarbiya tarixiy omillarini tulakonli uz tarkibiga sig`dira olmagan. Hozirgacha tuliq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mayjud emas. Sobiq Sovet jismoniy tarbiya tizimi ham vazifani uddalay olmadi.

*Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi*. Tarixan jismoniy mashqlar – o`yinlar tarzidagi, gimnastika ko`rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlangan edi.

Uyinlar, gimnastika sport turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida uz ahamiyatini yuqotgani yuq. Kupchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq har doyim uzgarishda.

Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr utishi bilan uz urnini uzidan progressiv bulganlarga bushatib bermaqda yoki usha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak o`yin gimnastika import turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda natug`ri fikr tug`dirish mumkin. Chunki sport turkimiga kirgan yugurish, yurish sakrashlar jismoniy mashq sifatida o`yinlarda, gimnastika tarkibida turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar bir biri bilan uzaro uzviy bog`liq holda foydalilanadi.

O`yin atamasi hilma hil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o`yini va boshqalar. Madaniyat sohasi buyicha esa, akter o`yini, olimpiada o`yinlari yoki sport o`yini bularning hammasi hilma-hil ma`no beradi.

Uyin tarixiy tuplangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. Uzining haetiy ahamiyati orqaligina jamiyatda uziga qiziqish uyg`otadi va ayrim odamlarni uziga tortadi.

Uyin faoliyatida odam uzini urab olgan muhit bilan uzbogacha alohada, bir maqsadqa yunaltirilgan faoliyatda buladi va jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Mexnatdan farqli ularoq, o`yin paytida moddiy ne`mat bevosa foydalanmaydi. Uyin sharoitida hilma-hil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa uynovchining uz his-hayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Uyin faoliyatining umumlashishi yana shunga solib keldiki, o'yinchi uz hohlagan harakatdan tashqari o'yin qoydasi yoki o'yinchilar fikri bilan hisoblashishga majbur. Uyinning yana shunisi borki, uni uynashingizga biror qarshi ham emas yoki boshqa birov majbur ham qilmaydi. (professionalizmdan tashqari) Yuqoridagi hususiyatlar hamma o'yinlar uchun umumiyl bulgan hususiyatlardir.

Materialistlar o'yinga kuyidagicha qaraydilar: o'yin bu tarbiya ta'sirida shakillangan jamiyat mahsuli va insoniyatning yagona intilishidir. Demak o'yinni jismoniy tarbiya jarayonida hilma-hil harakat malakalarini egallahda yoki haetiy extiejni qondirishda vosita qilib olish befoyda ish emas.

Uyinni jismoniy tarbiya jarayonida inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va haetiy zaruriy harakat malakalarini egallah, shuningdek harbiy amalietda qullash uchun omil qilib olish xato bulmaydi. Chunki o'yin paytida kutilmaganda bajarilishi lozim bulgan harakatlar, taqlid qilish yoki qisqa vaqt ichida yugurishdan sakrashga utish, tuxtash ayrim harakatlarda chaqqonlik qilish, tusiqlardan utish kuzatish eshitish-bular hammasi haetiy sharoitlarda kerak bulgan sifatlarni tarbiyalaydi.

Uyin haetiy zaruriy harakat malakalarini bir tyokisda rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasini va unda qul kuchi sarf qilmay, kerak bulgan payitda zarur bulgan tempga, ritmga kiradi va ham chaqqon ham tez bajaradigan harakat vazifalarini hal qiladi.

A S Makarenkoning aytishicha, o'yin insonda haet uchun kerak bulgan psizik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Uyinni tug`ri boshqarish o'yinchilarda kollektivizm ruhini, faollikni, tashabbuskorlikni, javobgorlikni uz ustiga olish yoki uz maqsadi yulida hamma qiyinchiliklarni engish, uzini tuta bilash harakatni ongli bajarishdek tarbiyaviy vazifalarini hal qiladi. Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka, jamoa bulib, kupchilik (omma bilan) uynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va haetda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bulib xizmat qilib kelmoqda.

*Harakatli o'yinlar komandali*, komandasiz uzining ma'lum sport maydoniga standart qoydasiga ega bulmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini uz ichiga olgan o'yinlardir. Ular asta syokinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirdizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

*Sport* o'yinlari uzining qat`iy o'yin qoydalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. Uyin paytida vazifalarini bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o'yinlar buyicha muntazam musobaqalar uyuşhtiriladi. Uyinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam usishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi).

Jamoa bulib uynaydigan harakatli o'yinlar uch turga bulinadi.

- a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay uynaydigan o'yinlar
- b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar
- v) jamoalarga bulib uynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi)

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning uzaro faoliyati shakliga kura (komandali uynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bulinadi.

- a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay uynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h k lar.
- b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan uynaladigan o'yinlar, futbol, basketbol, regbi, xokkey, boks va h k lar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yining shu tomonlarni hisobga olib, jamiyat a`zolari har tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika - o'yinlar sport turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli haetiy faoliyat uchun umumiyl jismoniy taergarlikni berishdir. Bundan tashqari uzining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a`zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni tug`rilashdek maxsus vazifalarini ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon halqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy urganilib keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini uzida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanimoqda.

Gimnastikada barcha jismoniy mashqlar qullanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar kurinishida qullaniladi.

- a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yullari gavdani tug`ri tutish, komandalarga buysinish, qaddi-qomatni rostlash va boshqa vazifalarni hal qiladi.
- b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing hamma qismlariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan qismlarini rivojlantirishda qullaniladi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun kulaylik yaratadi.
- v) erkin mashqlar. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug`ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushaetganligini yoki uning nafosatli, guzalligini kurib inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bulamiz.
- g) zaruriy haetiy-amaliy mashqlar, yurish, yugurish, sakrash uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk kutarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi
- d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, perekladinada, brus`yada, kon`, halqada, yakkanchupda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch chaqqonlik, bug`inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi
- e) akrobatika mashqlari qulda turish, enbosh tomonga tanani bukmay aylanish «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bulib bajariladigan mashqlar kiradi.
- Ular asosiy zaruriy haetiy harakat va kunikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy taergarlike uchun etakchi vositadir
- j) badiy gimnastika raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bulib, uz ichiga yurish, sakrash egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qushib bajarish tushuniladi, va u sportning alohida turi sanaladi.
- Gimnastika mashqlari tiximi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanaetganligi, yarimlari mustahkamlanaetganligi va takomillaشاetganligini kursatmoqda.
- 194h yili bulib utgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferentsiyasida gimnastikaning haetda amaliy qullanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar.
- Asosiy gimnastika* vazifasi umumjismoniy taergarlikni yulga quyishdir. Asosiy gimnastika mashqulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, haetiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gymnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.
- Gigienik gimnastika* bilan shug`ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bulishini ta`minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan sung utkaziladi. eshi utganlarda ertalabki gimnastika yakkama yakka yoki guruh bulib utkazilishi ahamiyatlari. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi
- Sport yunalishidagi gimnastika.* Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish mzasadida qiyin harakatlar qilish san`atini egallahdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar brus`yadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) brevno va har qil balandlikdagi brus`yadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.
- Badiy gimnastika-* akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa uzining maxsus yullari bilan had etladi. Asosiy mashqlari musitqa bilan bog`liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.
- Gimnastikaning qushimcha turlariga* - sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikai kiritilgan.
- Sport gimnastikasi* shug`ullanetaSportchiga uzi tanlagen sport turida uz mahoratini egallahga erdam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsust taergarlik jarayonida qullaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xujaligi korxonalarida muassasalarida fizkul`tura tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasasi tariqasida olib boriladi.

*Davolash gimnastikasi* salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yahshi uylga quyishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriylar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

*Sport* suzi avvaliga o`yin ma`nosida tushinilar edi, keyinchalik esa kungil ochish vositasi deb qarala boshlagan. Chunki shug`ullanuvchilar faqat uzaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XhX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha sportda yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g`olib chiqish, kungil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta`lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bulgan haet uchun keraksiz nuarsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909, Ebber 19g`5, Gaulgoffet va Shtreyxer, 19g`0).

Sport kup qirrali ma`noga ega bulib, ijtimoiy haetning maxsulidir. Jamiyatda sportning ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni bulganligi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san`atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qullanmoqta. Jismoniy tarbiyada harakat qobiligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil urnatilaetgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilaetgan izlanishlar, yangi boyitmoqda. Bu esa kuplab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubietining yangi ilmiy-amaliy konuniyatlar bilan boyitaetganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qushni qardosh mamlakatlar bilan uzaro dustlik va hamjihatlik urnatishdek musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurroq namoen etishni yuzaga chiqarish vazifasini yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bulaoladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan kuproq o`quvchilar talabalar arsiya va flot xizmatchilari shug`ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va haetiy taergallikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy urinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funktsiyasini uzgartirish ushun emas, yashash moddiy ne`mat yaratish uchun shug`ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obru qozondi, haetiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: engil atletika, og`ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis velosport, voleybol, suvda tup o`yini, sport gimnastikasi va boshqa Osie, Ovrupa, Jahon championatlari Olimpiada o`yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari sportning milliy turlari deb atalmish, uz xarakteriga kura haetiy-amaliy harbiy-amaliy turlari tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanimoqda.

*Turizm* reja asosida oldindan muljallangan sahat, ekskursiya, poxod, tog`ga chiqishi va sayrlardan iboratki, bunda biror ne`mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yunaltirgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning saehatlaridan ma`lumki, ular uz saehatlarini moddiy qiymat yaratishi maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning hususiy tomonlaridan foydalaniлади.

Turistik saehatlarda tabiatning ma`lum tusiqlaridan utish kishilarda aqliy, jismoniy, ahloqiy-estetik xisatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qurmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Saehatda tog`, dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoytga moslashish malakasi va kunikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa amaliy sharoitda qullanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga kura, ular haetiyligi va amaliyligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy hususiyatlarga ega.

1. Haetiy amaliyligi hususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, muljal olish, yulni tanlash va uni tug`ri topish, haritani uqiy olishdek qator malakalarni shaklantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bulgan xislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayerlanish va safar davomida barcha faoliyat, amaliy ahamiyatga ega bulgan yurish, yugurish tusiqlardan oshish va boshqa haetiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.
  4. Turizm shug`ullanuvchiga ma`lum darajadagi jismoniy tayergalikka ega bulish talabini quymaydi. Shunisi bilan u sportga uhshaydi.
  5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuj, issiq, shamol kabi) va marshrutining rel`efiga qarab ta`sir kursatadi va uning ta`siri turlicha bulishi mumkin.
  6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashishi asosiy urinni egallaydi.
- u. Turistik saehatlar qatnashchilari uzelarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 eshdan yuqori, tajribaga ega bulgan kishi bulishi shart. Turizmda rahbarning uzi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma`lum qushimcha vazifalarni bajaradi: turistik saehat marshrutini qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini urganadi, jihozlarni kurib chiqadi va amaliy masalalarni hal qiladi.
- Saehat katnashchilari esh sayehlar bulsa, ularga 19 eshdan kichik bulmagan mutaxxasis yuriqchi etib tayinlanadi. Sport gimnastikasida esa faoliyatda rahbarning uzi aynan ishtirok etmaydi.
- h. Turizm mashg`ulotlarinin asosiy formasi p o x o d d i r. Poxadda turizm paytida bilish kerak bulgan barcha harakatlarning shakl va uslubilari qullaniladi, bu bilan haetiy-amaliy malaka va klinikmalar. Ulkani urganishga oid nazariy bilimlar shakillanadi, suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlab tusiqlardan oshish va boshqalar uzlashtiriladi.
- Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida tabiiy tusiqlardan utish, yuk kutarishni jismoniy mashqlar bilan qushib olib borish tavsiya etiladi.
- 1960 yillargacha qator mualliflar (A D Novikov, L P Matveev, B A Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qullanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi beligilariga kura turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qullaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudiga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig`may qolaboshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o`yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

### **Jismoniy mashqlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalanishi.**

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar xarakat faoliyatdagi xususiy beligilariga qarab , ya`ni jismoniy sifatlarni - *kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va bug`inlar xarakatchanligini yangi pedagogik turkumini* amaliyetda shakllantirib guruhlarga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagи mashqlar jismoniy sifatlarni alohida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qulaydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlar lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va `oshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Shunday qilib hozirgi kunda jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga kura ham amaliy ham nazariy bilim (ma`lumot) `erish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi.

- asosiy (yoki musobaqa), ya`ni uquv dasturlari asosida urganilishi lozim bulgan vaoliyatlar.
- yullanma beruvchi mashqlar-ya`ni nerv muskul zuriqishi, tashqi tlmondan uxshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan uzlashtirilishi lozim bulgan harakatlarni uzlash tilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir. Bu turkumdagи mashqlarin xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish su`niy ravishda ajartiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqoza etadi. Bular ta`limning har qaysi etapi uchun etakchi vazifani hal etishga erdam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.
- alohida muskul guruhlarini rivojlantirishiga qarab ham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo`yin, elka kamar, bel-yonbosh harakat tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Bu turkumdag'i jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual juft bulib, utirgan, etgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bulishi mumkin.

Sport turlari buyicha jismoniy mashqlarni turkumlash. Uz navbatida, har bir sport turi uz mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari-futbol, basketbol va hokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarni jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi deb ham atay boshladilar.

Biomexanikada -statik, dinamik, tsiklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, harakatning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhlana boshlandi.

Fiziologiyada - maksimal, submaksimal, me`erdagi va me`erdan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amalietida foydalaniilmoxda.

## **6.2 Tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar.**

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari tarzida tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniadi. Haetiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne`mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga kunikish, tayer bulish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in`omi-havo, suv, quesh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanib (ochiq havoda, quesh nuri ostida) jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashqulotlari olib boriladi. Chumilish oftobda toblanish, havoning issiqsovug`i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta`sir kursatadi. Mashqulotlar davomijda bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyati bor.

Jonajon respulikamizning geografik, iqlimi va ekologik holati barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari va ulardan foydalanishning ilmiy ososini ishlab chiqishni taqoza etadi. Odatda quesh nurida toblanish-undan foydalanishi soat 10.00 dan 1g` 00 gacha bulib uning ya`ni quesh nuri tarkibidagi ul`trabinafsha nurlarni turli eshdagilar aohida ajratilgan uslubiyati ilmiy ishlamagan. Ayrim holda chiniqishning bu usulidan 16.00 - 1u.g`0 gacha foydalaniladi. Bu vaqtning ham turli hil esh va jinsdagilar uchun individual hususiyatlarini hisobga olgan tarzdagi uslubiyati mavjud emas.

Jismoniy mashqlarning me`eri, yuklamaning umumiyligi miqdari, mashqning intensivligini e`tibordan chetda qoldirish tabiatni sog`lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmasligimiz lozim.

Shug`ullanuvchilarga quesh vannasi, suvda chiniqishning nazariy yuylimlarini berish va ulardan sistemali foydalanish. havoning uzgarishi organizmning issiq-suvuqqa, keskin uzgarishi orqali organizmni kesikn uzgarishlarga moslashuvini oshirish, tabiatni sog`lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish jarayonini samaradorligini oshiradi.

Chiniqtirish individning eshligidan amalga oshirilishi lozim. Har tomonlama chiniqtirish uchun tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qushib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta`sirlariga organizmning qarshilik kursata olish qobiliyatini oshirishi hozirgi kunda ilmiy-amaliy isbotlangan.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarası «kuchuvchan» bo`ladi, ya`ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat harbiy xizmat) da namoen buladi va jismoniy tarbiyaning haetiy amaliyligini oshiradi. kolaversa, ruhiy-irodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me`ersiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatidagi turli xil uzgarishlarga oson moslashtiradi.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi tadbirlarini uz ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning faktorlari va mashq boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mashq qilish, trenirovka) mashqulotlari gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqoza etadi. Ular jismoniy mashqlar ta`sirchanligini, samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta`minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalilaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyi-boshning holatiga bog`liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qullash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlari inson haetiy faoliyatining organik qismiga aylansigina jismoniy tarbiya tizimining sog`lomlashtirilishiga yunaltirilgan printsipni amalga oshirishning imkonи buladi. Boshqa tomonidan, kerak bulgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bulgan samarasini beradi. Gigienik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini tula qonli hal qilish uchun ahamiyati katta.

Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkilmasin, ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg`ulotlar tibbiet talablariga jabov bermaydigan joy va jihozlar bilan utkazilsa, ular albatta samarasiz buladi. Mana shuning uchun maktabgacha eshdagilar, maktab eshidagilar, kasb xunar akademik litseylar, gimnaziyalar, kolledjlar o`quvchi talabalarining jismoniy tarbiyadan Davlati ta`lim standartlarida gigienaga oyd bilimlar mazmunini ifodaluvchi nazariy ma`lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning tarbiya jarayonini tarkibidagi vositalardir.

## **6.2 Jismoniy mashqlarning ta`sirini belgilovchi omillar.**

Har qil jismoniy mashqlarning samarasi turli hil yoki turli hildagi jismoniy mashqlarning bir hil tarbiyaviy ta`sir kursatishi amaliyatlarda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir hil ta`sir xususiyatiga ega emasligining isbottidir.

Tarbiya jarayonida  bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlangan.

1. *Uqituvchi va o`quvchilarning shaxsiy xarakteristikasini bilish-asosiy omillardin* biri. Ta`lim jarayoni ikki tomonlama-o`quvchilar uqiydi, uqituvchi uqitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta`siri keng darajada kim uqitaetganligiga va kimlarni uquietganligiga, ahloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti) ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayergarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog`liq.

g`. *Ilmiy omillar*-jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini inson tomonidan anglash me`erini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bulsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun shunchalik samarali foydalanish mumkin.

g`. *Metodik omillar*-jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni uqitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qullaetib (masalan, jismoniy qibiliyatlarni rivojlantirish uchun) shuni hisobga olish kerakki, birinchidan, shu jismoniy mashqdan kutilaetgan samara, ya`ni bu mashq bilan qanday vazifalarni (bilim berish, tarbiyalash, sog`lomlashtirish) hal qilish mumkin: ikkinchidan, uning tuzilishi-statik yoki dinamik mashqmi, tsiklik, atsiklik yoki boshqacha xarakatmi: uchinchidan mumkin bulgan takrorlash usullari (bulaklarga ajratib yoki mashqni tula bajarish bilan urgatish maqsadga muvofiqmi takrorlashlar oralig`ida aktiv dam olishni qullashmi yoki passiv dam olishni ta`minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday zarakteristikasi quyilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bulishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig`idagi dam olishning xarakteriga bog`liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida kursatilaetgan hollarning uzaro munosabati hisobiga olinishi shart. Masalan mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi bilan kuzatiladi.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usiliga bog`liq. Masalan, arqoga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qullanganda balandroqqa chiqish imkonи buladi.

Jismoniy mashq bajargandan sung organizmda maxsus funksional uzgarish vujudga keladi va u ma`lum vaqtgacha organizmda saqlanib turadi. Vujudga kelgan uzgarish fonida keyingi mashqning ta`sir samarasini yanada boshqacharoq bulishi mumkin. Dastlabki va sungi mashqda mashg`ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatdagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa dumbaloq oshish mashqlaridan sung muvozanat saqlash mashqlarini uzlashtirish qiyinchiliklarga sabab bulishi mumkin.

Ta`sirning oz yoki kuchlilik darajasi uzining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati, uning jismoniy, aqliy taergarligi va hokazolarga bog`liq. Mashqlar ta`sirining talabini kompleks ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta`siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta`siri tizimini har bir esh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

## **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani**

### **Mavzu. JISMONIY HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.**

(6 soat)

### **7. JISMONIY HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.**

- 7.1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati.
- 7.2. Chidamlikni rivojlantirish usuliyati.
- 7.3. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati.
- 7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati.
- 7.5. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati.

Tarixan mavjud bulgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismolniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berildi. Insonning organizmda turli darajada shakllangan kuch tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bug`inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan.

Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoen qila olishiga qarab kuchli, chaqqon, tezkor va h k deb qaray boshlaganlar. Bu sifatlar uzining ulchoviga ega uning kursatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va kursatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga taergarligi aniqlandi. Masalan individ 100 kg og`irliqdagi shtangani elkaga olib faqat g` marotaba utirib tura olsa, boshqasi shu vazi bilan 5 marotabadan ortiq utirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi urtoqning kuch sifati rivojlangan deb qaraladi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa organlarining tuqimalari hujayralari va hokazolarning rivojlanganligigagina bog`liq bulmay, ma`naviy ruhiy fazilatlariga ham bog`liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash

ma`naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan chambarchas bog`liq va tarbiyaning shu yunalishiga vosita bulib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaha bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga in`om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bulgan jismoniy fazilatlarga bog`liq. Ibtidoiy odamning jismoniy sifatlarining rivojlanganligi past bulsa, yashash uchun kurasha olmagan. Keyinchalik abstrakt tafakkurning shakllanib rivojlanishi shaxsnii jismoniy va har tomonlama garmonik (aqliy, ahloqiy, ruhiy, estetik, mehnat va tarbiyalarning boshqa elementlarini) tarbiyalash lozimligi masalasini kundalang quydi.

Jismonan barkamol, ahloqan pok, estetik didli, e`tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma`naviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur uz ahamiyatini yuqotgani yuq. U mamlakatimizda amalga oshiralaetgan «sog`lom avlod uchun» dasturining uzlagani tashkil etadi.

Xolusa shuni kursatadiki jismoniy tarbiyani, xususan jismoniy sifatlarni rivojlantirishini mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi kuzga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini uzaro uzbek bog`lab olib borishini tarbiya jarayoni taqoza qiladi. Lekin sportning ma`lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u etakchi harakat sifati tarzida namoen buladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lyokin ular erdamchi, kumakchi harakat sifati tarzida kuzga tashalanishi mumkin. Masalan sport o`yinlaridan basketbolda, asosan chaqqonlik sifati rivojlananadi deb hisoblansa, tezlik erdamchi sifat tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir.

Og`ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. «Siltab kutarish (rivok)» ni kup mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyetda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham kumakchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishi guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun kuproq o`yinlardan: voleybol basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, hokkey regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqidir. Aslida bu o`yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas.

Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez uzgaruvchan o`yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, muljalga tug`ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, tuxtamga kelish, uni his qilish va uz harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek haetiylar yurish, amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o`yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Kuchni rivojlantirish uchun biz, odatda akrobatika, gimnastika, og`ir atletika, kurash eshkak eshish urta masofaga yugurish, regbi, kul`turizm kabi sportda shu sport turlarining ayrim mashqlaridan tug`ri va samarali foydalanish maqsadga muvofiqidir.

Biz esh sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun, odatda, badiiy va sport gimnastikasi mashqlaridan akrobatikadan, suvgi sakrashdan, kul`turizmdan va boshqa mashqlardan foydalanamiz.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun urta va uzoq masofalarga yurish, sport yurishi, chang`ida yurish, eshkak eshish, velosipeda yurish va shu bilan birga, ayrim mashqlarni qaytarishlar sonini oshirish bilan erishish mumkin.

200 m ga g` marta emas, balki 4 yoki 5 marta suzish, 30 m 60 m 100 m g`00m 400 m ga yugurish: shu masofalarga suzish, velosipedda qisqa masofaga poyga(git), sport o`yinlari shtangada «siltab kutarish» mashqlarni bajarish tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi hisoblanadi.

Tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, kuch shu kabi jismoniy sifatlar hech qachon alohida ajaratib rivojlantirilmaydi. Tarbiyaning boshqa turlari-aqliy, ahloqiy, ruhiy mehnat va boshqalarni tarbiyalash jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarida osonrok kuchadi va tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifikasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Miasalan iloji boricha balandroq sakrash tupni ilib olish raqibni aldab utish, shtangani kutarish va hakazo.

Harakat fazifasining murakkabligi, bir vaqtida va ktma-ket bajaraladigan harakatlarning uyg`unligiga bulgan talablar, harakatlar koordinatsiyasi va boshqalar bilan belgilanadi.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi ulchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bulsa, harakat etarli darajada aniq buladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Haraktning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi ulchovidir.

Haetda va sportda duch kelishi mumkin bulgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajaratamiz.

## 1. Nisbatan stereotip harakatlar

### 2. Nosteriotip harakatlar.

engil taletika yulkasida, tyokis joyda yugkrishlar , uloqtirish va vakrashlar, gimnastika mashqlari birishchi guruh harakatlariga sport o`yinlari yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinshi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini uzlashtirganligiga bog`liq. Agar inson uzi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatni uzlashtirib olishiga kura vaqtini turlicha sarflashishiga qarab chaqqonlikni ham baho beriladi. Shuning uchun harakatni uzlashtirib olishga ketgan vaqt chaqqonlik sifatining kursatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, chaqqonlikni birinchidan, yangi harakatlarni tezda uzlashtirish olish qobiliyati (tez urganish qobiliyati) ikkinchidan harakat faoliyatini tusatdan uzgaraetgan sharoit talablariga muvofiq hoddha tezda qayta qurish (moslanish) deb tushunish tug`ri buladi.

Bu ta`rifimizdan kurinib turibdiki, chaqqonlik - bu baholash uchun yagona ulchovga (kriteriyga) ega bulmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina hususiy fazilatdir. Sport o`yinlarida chaqqon bulib, gimnastikada unchalik chaqqonlik kursata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning haetiylarini muhim harakat sifati iarzida namoen bulishi gavdaning nisbatan kam harakatda bulgani holda, qullar bilan mohirona harakat qilishda qul chaqqonligini namoen bulishi (ajratuvchi, slesardik, uymakorlik, duradgorlik stanokda ishslash kosiblik va boshqalarda) kuzga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bulib tuyulmasin, doymo koordinatsiyaviy bog`lanishlar) asosida bajariladi.

Sxema tarzida xar kanday individ yangidan yangi harakatlarning barchasini oldindan uzlashtirgan tajribalari zahirasi asosida uzlashtiradi va mustahkamlangan, g`oyat kup elementlar koordinatsiyaviy bulakchalarning yig`inini tuzadi.

Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat kunikmalari zamini qanchalik kup bulsa, u yangi harakatlarni shuncha tez uzlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori buladi. Chaqqonlikning namoenlik darajasi analizatorlar faoliyatiga bog`liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bulsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta uzlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori buladi. Sport bilan indigina shug`ullana boshlagan kishilaporda harakat tuyg`usi (kinesteziya) kursatkichlari zahirasiga tayanib urgatish (uqitish) jarayoni yulga quyiladi. Boshqacha qilib aystsak, shug`ullanetafganlarda uz harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlar qanchalik yaxshi bulsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez uzlashtiradilar.

Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikliliga ham bog`liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik psixologiya nuqtan nazaridan uz harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek shug`ullanuvchining tashabbuskorligiga bog`liq. Bu harakat sifati murakkab namoen qilishda juda muhim rol` uynaydi.

## 7.1 Chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi

*Chaqqonlikni rivojlantirishi metodikasi bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni ikkinchidan-harakat faoliyatini tusatdan uzgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.*

Bunda chaqqonlik uchun zarur bulgan uz harakatlarini fazo va vaqtida aniq idrok etish lozim bulsa, stabil harakatlar muvozanat saqlay olish, galma-gal zur berish va muskullarni bushattirib olish yoki aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyatini va shunga uxshash boshqa hususiyatlarni tanlab takomillashtirish

muhim ahamiyatga ega. Demak «chaqqonlik» deganda harakatlar koordinatsiyalarning umumiy tuplamiyig`indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yula yangi xilma xil harakat malakalarini va kunikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malaaklarning zahirasi ortib borishiga sabab buladi va harakat analizatorlarining funktsional imkoniyatlari samarali ta`sir kursatadi. Yangi harakatlarni uzlashtirish uzlusiz bulgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oraligida yangi harakatlarni rganish rejalashtirilgan bulsa ham, o`quvchilarga vaqt-vaqt bilan uzlariga ma`lum bulmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) uzlashtirib turilmasa shug`ullanuvchini harakatga urgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni tula uzlashtirib olish shart emas, chunki u shug`ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda chuyda harakatlarin, odatda aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni takibiga kiritiladi.

Chaqqonlik rivojlantirishda yangi harakatlarni uzlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtieriy harakatdan foydalanish mumkin, lyokin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bulgani uchungina urganiladi. Malaka avtomatlashib borgan sari bu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati, tusatdan uzungargan sharoitdagi ta`sirlarga darhol javobning berilishi chaqqon yuklamning uzgarishi sodir buladi, chaqqonlikni shug`ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. engishi lozim bulgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni uch guruhga bulinadi:

1. Harakatlarning aniqligi erishishdagi qiyinyailiklar
- g`. Ularning uzaro moslashaoluvidagi qiyinchiliklari
- g`. Birdaniga, qisqa, uzungargan sharoitda duch kelinadiganlari

Amaliyetda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun asosan L P Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan kuproq foydalaniladi:

1. *Gayritatabiiy, g`ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish* (zarur bulgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h k)
- g`. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qul bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi)
- g`. *Harakatlar tezligi va sur`atning uzgartirish* (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki syokinlashtirib mashqlar bajarish)
4. *Fazoda mashqlar bajarilaetgan chegaralarni uzgartirish* (masalan uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydonni sathi kichiklashtirilgan sport o`yinlaridan foydalanilanish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoen qilish uchun kulaylik tug`dirmaydi, balandlikka turli usul bilan, orqamachasiga, oldi, enlama, aylanib yugurib sakrash va hakoza)
5. *kushimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish* (masalan, erge tushish oldidan qushimya burilishlar qushib, tayanib sakrash va boshqalar)
6. *Tanish mashqlarni oldindan rejalahshtirmay ma`lum bulmagan tarzda qushib bajarish* (masalan gimnastik kombinatsiyalarini kurgan va uqitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga uxshashlar)
- u. *Juft va grappa bulib bajariladigan mashqlarda shug`ullanuvchilarning bir-biriga kursatadigan qarshiliklarni uzgartirish* ( masalan, o`yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qullah, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni uzungartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bulgan sifatlaridan biri *muskullarni ratsional bushashtira bilishni rganish* va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma`lum ma`noda muskullarni kuzgalishi va bushashtirilishining natijasidir. kuzg`alishdek, bushashtirish (lozim bulgan muskulni, lozim bulgan paytda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol` uynaydi. Harakatni qoilma qom qilib bajarish uchun vaqtincha bushashib turishi kerak bulgan muskullar guruining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bulgan bemalollik (bug`iklik) ni, harakatni erkin bajarishni yuqqa chiqaradi.

Harakatni bug`iq, emin-erkin bajaraolmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir buladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab buladigan faktorlar (kuchli raqib va h k) orqali sodir buladi va chaqqonlikgagina emas, organizmning boshqa funktsional hamda jismoniy

sifatlariga ham salbiy ta'sir kursatadi. Bu diqqatni tuplay olmaslik, faoliyat tarkibidagi uzgartirish qilishda kechikish harakatlar ketma ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoen buladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yullari haqida

« Sport psixologiyasi» fanida lozim bulgan ma'lumotlarni olish mukin.

Ruhiy tarnglik albatta muskul tarangligini sodir bulishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoen buladi:

a) muskul tonusini ortishi (giper moiotoniya) orqali muskul taranglashishi;

b) uta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bushashishga ulgurmasligidan sodir buladigan taranglik,

v) koodinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiyaviy sababli muskul bushashishi fazasida bir oz quzg`aluvchanlikni mayjudligi orqali sodir buladigan taranglik.

kayd qilingan chaqqonlikni namoen bulishiga salbiy ta'sir kursataetgan muskul tarangligina engish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali urganiladi.

Chaqqonlikni rivojlanitiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bulib, charchaj sodir bulganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga kura organizm sarflangan energiyani nisbatan tuliq tiklanishi uchun etarli bulganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalilanadi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan sung yaaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

## 7.2 Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajaraetgan kishi syokin asta uz faoliyatni davom ettirilishini qiyinlashaetganligini sezadi. Ter quyilib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi uzgaradi, muskullarida horg`inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning ketma ketligi buziladi, nafas olishning ravonligi uzgaradi. Asosiy harakat tarkibidagi bajarilishi lozim bulmagan qushimcha keraksiz harakatlar paydo buladi. Bunga asosan organizmdagi fiziologik, bioximioviy va biomexanik uzgarishlar sabab buladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni konpensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoen qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, konpensatsyasiz charchoq fazasi boshlanganligini bilishimiz lozim.

Charchoq uzi nima, Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi ChARChOQ deyiladi.

Bir hil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda bir hil bir vaqtda turlicha bulishini kurishimiz mumkin. Chunki, har bir individda chidamlilikni rivojlanganligi turlichadir.

Muskla ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish davomida charchoqqa qarshilik kursatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Charchaj mavzusi bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan munosib urin olgan. Bir minginsi yili ezishni boshlab, birming yigirma turtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib» da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga tuxtalib, uni turt xilga ajratib izoh bergen:

1. Yarali charchash unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. Qotib charchash, unda kishi gue gavdasini ezilgan yoki majag`langan gumon qilib tanasida issiqlik va bushashishni sezadi.

3. Shishli charchash, bunda tana odatdagidan qizarganroq bulib, govlaganga uxshash hissiet sezadi.

4. Ozib charchash unga uchragan kishi gavdasini qurigan va qonjiraganroq sezadi.

Urta Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bulib yuqorida qaydqilingan asarda ifodalanganligi e'tiborga loyiqidir. Bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal baen etib uni tiklash haqida tibbiy maslahatlar bergen.

Jismoniy tarbiya amalietida aqliy, jismoniy, emotsional, sensor charchoqlarni farqlashimizga tug`ri kelmoqda. Charchoqning bunday turlari chidamlilikni tarbiyalash va uni ulchanishida uziga hos

hususiyatlarni e`tiborga olishni taqazo etmoqda. Hozirgi kunda chidamlilik vositalar va vositalarsiz ulchanadi.

Chidamlilikni vositali ulhash uchun, masalan ma`lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi. hamda usha intensivlikni bushashtirmay ushlay olish vaqt (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun tug`ridan-tug`ri chidamlilikni ulhash juda noqulay. Kuproq vositasiz ulhashdan foydalaniladi.

Sport amalaetida, uzoq masofaga (10.000m, g`0.000m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlitchadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiylar chidamlilik farqlanadi.

Tanlab olingan (ixtisoslik) spolrt turi yoki mexnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni «maxsus chidamlilik» boshqa haetiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bulgan chidamlilikni «umumiylar chidamlilik» deyiladi. Bokschining maxsus chidamliligi futbolchining umumiylar chidamliligi degan iboralardan amalietda foydalanimoqda.

Yugurish, suzish, chang`ida yurish, qayiq haydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar gurihida hamda organizmning barcha muskullarida bulishi chidamlilikni maxsus va umumiyligini keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir hil bulgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoen buladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha buladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomonidan, lozim bulgan harakat malakalari va teznikani egallanganligi darajasiga bog`liq bulsa, boshqa tomonidan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog`liq.

Nafas imoniyatlari hususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog`liq bulmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi erdamida uzini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug`ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham uzining chidamligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik kuch xarakteristikasi kup hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta`sir kursata olmaydi. Ya`ni «kuchish» yuq. Yugurish tezligi yurish tezligini uzgarishiga ta`sir kursatmagan. Lekin uzun masofadagi shug`ullvngvnlik bir vaqtini uzida yurish bilan yugurishda biri biriga kuchishi mumiknligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V M Zatsiorskiy va boshqalar). Demak koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bulgan vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e`tiborga olsak umumlashtrilgan holat, shartli aytilganda, «vegetativ» shug`ullanganlik chidamlilikining «kuchishi» (utish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda kuchish ruy bermasligi organizmni energiya imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat hususiyatlariga talab quymay harakat malakalarining uzaro faoliyatlarini xarakteriga ham bog`liq buladi.

Umumiylar chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og`ir kungilda tegadigan daradagi bir hil va eng katta hajmdagi og`ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash toliqishga aylana boshlaganda ham mashqni tuxtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namren bulishi uchun yuqori darajadagi katta talabni quyadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg`inlik xissiga bardosh berishga tayer turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg`ulotda ozmi-kupmi charchoqni xis qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomonidan chidamlilikning ortib borishida namoen buladi. Moslashuv uzgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri, darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Chidamlilik mashqulotlar davomida sportchini bir oz bulsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e`tibor bersak yuklamadan sung tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bulsa chidamlilikni rivojlanmas his

qilish bilan bajarilsa, organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashqulotlardan sung chidamlilikni ortib boraetganligi kuzga tashlanadi.

Moslashuv organizmdagi uzgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaktsiyasi xarakteri, uni kulami yunalishi orqali sodir buladi. Har hil tipdaggi nagruzkada charchoq bir hil bulmaydi.

Tsiklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamning tula tavsifini quyidagi besh komponentda kurishimiz mumkin.

- 1) mashqni absolyut intensivligi (haraktlanish tezligi)
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi)
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv)
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni

Bu komponentlarni bir biri bilan uzaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaktsiyasi kulamigagina emas, hatto uning sifati hususiyatini ham turlicha bulishiga olib kelishi amalietda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini tsiklik mashqlar misolida kurib chiqamiz.

1. Mashqni absolyut intensivligi faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga tug`ridan tug`ri ta'sir qiladi. Haraktlanishning tezligini pastligida energiya sarflash katta emas. Sportchini kislorodga bulgan joriy talab, agarda ishni boshlanishida nafas jarayoni etarli darajada yulga quyilib ulgurmagan payitdag'i kislorodga muxtojlikni kup emasligini hisobga olmasak, sarflanaetganini urnini qoplamaydi va ish haqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik subkritik tezlik deb nomlanadi.

Subkritik tezlik zonasida kislorodga muxtojlik taxminan harakatlanish tezligiga tug`ri proporsiyada buladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanaetgan bulsa u kritik tezlikka erishadi, bu erda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi kislorod sarflanishining kulami maksimal darajada deb hisoblanadi.

Kritik tezligi qanchalar yuqori bulsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori buladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoroligi uchun yuqori kritik tezlik deb nomlanadi. Bu erda sportchini kislorodga muxtojligi aerob imkoniyatlaridan baland buladi va ish kislorodga muhtojlik kulankasi (soyasida-fonida) da energiya bilan ta'minlab sportchilarni aerob reaktsiyalari hisobidan bajariladi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muxtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A B). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m sek ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 2.2-2.4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyati darajada kupayadi. Bu uz navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda kutaradi.

2. Mashqni davomiyligi masofani bulaklarining uzunligi va masofa buylab harakatoanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini uzgartirish ikki hil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bulishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 2-5 min ga etmasa nafas jarayoni kerak bulgan darajada kuchayib ulgurmaydi, enargiya bilan ta'minlashni anaerob reaktsiya uz buyniga oladi. Bu tinch, quzg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bulsa yoki ishgaach boshqa faoliyat bajarilgan bulib, nafas jarayoni etarli darajada yuqori holatta kutarilsa, kislorodga muxtojlik sodir bulishi uchun vaqt chuzilishi mumkin.

Mashqni davom ettirilishi me`eri qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik, undan keyin esa *kreotin fosfokinez* reaktsiyalarini ahamiyati ortib boradi.

Shuning uchun glikolitik mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida asosan g`0 sek dan g` min gacha fosfokreotin mexanizmlarigacha g` dan h sek, bulgan yuklamalardan foydalilaniladi. Ikkinchidan ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning kulami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni etkazib beruvchi, uni sarfovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zuriqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

2. Dam olish intervalining katta - kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaktsiyalari kulami va uni xarakterli hususiyatlarini aniqlashda muhim rol' uynaydi. Takrorlashlarda organizmga buladigan ta'sir

reaktsiyasi har bir nagruzkadan sung bir tomndan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyligiga-katta kichikligiga bog`liq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funktsiyani nisbatan normallashishi uchun etarli bulib har bir urinish yoki navbatdagisi birishchi urinishdagi holatga yaqin bulgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfokretion mexanizmi qatorida tursa, sung bir-ikki minut utib glikoliz maksimalga kutariladi va uch-turt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bulgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan ana aerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod etkazish aktiv tizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki, subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi,yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yuqotishga etarli bulmasa, kislorod etishmovchiligi takrorlashdan-takrorlashga qushila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi-nagruzkani nisbatan anaerobroq qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qushimcha faoliyat turlari (engil-trustsoy yugurish-asosiy masofa oralig`idir va h k) bilan tuldirish organizmga asosiy ish turi va qushimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta`sir kursatadi. Kritikka qarab organizmga turlicha ta`sir kursatadi. Kritikka yaqin tezliklar ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga kura tinch holatdan ish holatiga ish holatidan tinch holatta utishdagi keskin uzgarishlarning oldi olinadi. Uzgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta`siri kulamining yig`indisini sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat kursatishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay tuxtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Yuklamaning sxema tarzidagi ta`sirining komponentlari shulardan iborat. Haqiqatda esa ahvol butunlay boshqacharoq odatda bir komponent emas beshalasi ham uzgaradi. Buning uzi organizm uchun turlicha uzgarishlar qilish imkoniyatini yaratadi.

Odatda organizmning nafas imkoniyatlarining oshirish vositasi sifatida shunday mashqlar tanlanadiki ular orqali yurak tomir, nafas jarayonining ishlab chiqarish uchun yuqori darajada kisloroda talab qiladigan va shu jarayon uzoqroq davom etadigan ish tanlanadi. Ulardan samaralirog`i tana muskullarining massasini kuprog`ini ishtirok etishi (chang`ida velosipedda yurish,eshkak eshish va h k) bilan bajariladigan mashqlar bulishi lozim. Imkoniyat bulsa mashg`ulotlarni bog`lar, urmon, tog` sharoitiga kuchirish tavsiya qilinadi. Kislorodga boy joyda kritik holatga yaqin intensivlikda ish bajarish tavsiya qilinadi.

Chidamlilik namoen qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma`lum buldi. Shunga kura tinch bir hil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqr nafas olish bilan mashq ish bajarish tug`rili amaliyetda isbotlangan. Ma`lumki nafas, kukrak qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar-diafragma oralashuvi orqali olinadi. Kuchli zuriqish bilan bajariladigan faolitga maksimal darajada upka ventilyatsiyasini yulga quyish uchun (N G Ozolin, V V Mixaylov) og`iz orqali chuqr nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e`tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki upkadagi kislorodi kam bulgan havo yangi havo bilan arlashib ketmasligi, keskin va chuqr nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg`ulotlotni uzidagina emas, trenirovka ashg`ulotlarining yillik tsiklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur franuz stayeri Allen Mimun uzini sport kar`erasi yillarda jami h5 ming km yurgan. Uni nimligini bilish maqsadida er shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ekanligini e`tiborga olsak, Megellanni birinchi marta uni aylanib utishi uchun g` yil sarflaganligi kuz oldimizga keltirishimiz lozim. «Sport yurishi» bilan shug`ullanuvchilar bitta trenirovka mashg`ulotida 100 km gacha masofani utadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish notug`ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayergarligi yuqori bulgan sportchi uchun h00 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bulib xizmat qiladi. Yangi urganuvchi uchun esa 2-2.5 min li muddat uzoq masofa rolini uynashi mumkin.

### 7.3 Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi

Tezkorlik deganda, individ harakatlarning tezlik xarakteristikasini, asosani harakat reaktsiyasining vaqtini bevosita belgilovchi funksional hususiyatlar kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoen bulishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni engish bilan)

g` . Harakatlar chastotasi

g` . Harakatlar reaktsiyasi tezligi (chshirin latent davri)

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoen bulishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu rekatsiya vaqtiga bog`liq bulib, kup hollarda harakat tezligi kursatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi. *Tezlikning namoen qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan-qushilmasdan aniqlash mumkin.*

Masalan 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaktsiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur`ati) va boshqalarga bog`liq. Amada yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi tula harakat aktining tezligiga bog`liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u uz navbatida oeqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog`liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorliknin eng sodda shakllarini ng namoen bulaetganligini tahlil qila oldamiz holos.

Kupincha maksimal tezlik bilan bajarilaetgan harakatlarda ikki xil faza farqlanmoqda:

A) tezlikni lshirib borish (tezlanish, olish) fazasi

B) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagи tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda utish qobiliyati tezkorlik namoen qilishda biri ikkinchisiga bog`liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bulib masofada tez yuguraolmasligi yoki uning aksicha ham bulishi mumkin. Signallarga reaktsiya yaxshi bulgani holda, harakat chastotasi o z bulishi ham kuzatiladi.

Psixolofizikaviy mexanizmlar tezlik reaktsiyasining xarakterini turlicha namoen bulishiga sababchi buladi. Tezlik namoen bulishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq kurishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga kura) tez olish mumkin, lyokin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bulishimiz mumkin.

Yugurish tezligi harakatni kursatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog`liq xolos. Tezlikning namoen bulishida yuguruvchi qadamining uzunligi uning oeg`i uzunligiga, uz navbatida, yuguruvchi oeq muskullarining erga tiranish kuchiga bog`liqdir. Shuning uchun harakat reaktsiyasining vaqt davomida namoen bulishiga qarab o`quvchining sprintda uzini qanday namoen qilishini bashorat qilishimiz g`oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa «k u ch i r i sh» qoidada kuzatilmagan. Uning kuchishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtan nazaridan yaqin uxshashaligi bulsagina namoen bulgan qolaversa individning mashqlanganligi (shug`ullanganligi) qancha yuqori bulsa, bu kuchish shunchalik psat darajada buladi (N G Ozolin, 1949, V M Zatsiorskiy 1961) Shunga kura, tezkorlik sifati haqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash haqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik hususiyatlarini rovojlantirish haqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bulaklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin (m., depsinish tezligini aniqlash kerak bulib qolsa, yugurushda sonni tez kutarib chiqolish orqali aniq lanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoen bulishi bilan umumiylashib (qushilib ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli hususiyatini - keskin harakat (rezkost` ) ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik-kuch

talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bulgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol uynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bulib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul quzg`alishi tezligining oshishi amaliyetda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida utishi lozim. Buning uchun dinamik zuriqish uslubi dan foydalanadilar: maksimal kuch bilan zuriqish harakatni tula amplitudada eng yuqori tezlikda, shug`ullanuvchi uchun me`eridan oz vazminlikdagi yuk bilan yuzaga keltiraladi.

Tsikllik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi qullarni maksimal harakati chastotasi oeqlarnikidan yuqori, oeq qul bug`inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a`zolari va boshqa bulaklaridan yuqori darajada bulishi mumkin.

Harakat chastotasini ulhash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga .gurishdagi harakat chastotasi bir sekndda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, tsiklli harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

V P Filinning (19u0) isbotlashiga mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umum jismoniy tayergalikni oshirib tor yunalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yunalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik tusig`ining paydo bulishiga olib keladi (skorostnoy bar`er). Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi,bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, uni sonini oshirib borish va uzgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qullahda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda utadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darjada belgilanishi (urnatilishi) lozim. Ularning oralig`ini engil yugurish osoyishta yurish va boshqalar bilan tuldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va quzg`alishning yuqori darjasini tezkorlik imkoniyatlarini namoen bulishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o`yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqlimdir.

Agarda tezkorlik ishi charchash kuzga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug`ullanuvchining eshi va ularning individual hususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. kizlarda qulay esh 11-12, ug`il bolalarda esa 12-12 esh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish eshlidanoq «tezlikning tusig`ini» vujudga keltiradi. Kichik maktab eshidagilarda harakatli o`yinlar, urta va katta maktab eshida sport o`yinlari tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydaliroqdir.

*Harakat reaktsiyasining tezligi.* Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligi tushuniladi.

Harakat reaktsiyasi ikki turga ajratiladi: sodd (oddiiy) reaktsiya-bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali berilgan javobga aytildi~ murakkab reaktsiya-tanlay olish rekatsiyasidir.

Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan shartlanganigina bajarish tushuniladi.

Harakatlanaetgan lb ektga nisbatan reaktsiya kupinchaga o`yinlarda, asosan sport o`yinlarida, sport yakka kurashida (masalan, o`yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan tupni qabul qilib olish uchun chiqishi), sport yakka kurashida uchraydi. Murakkab harakat reaktsiyasi davom etish vaqtiga soddasidan-oddiiy reaktsiyadan birmuncha uzunroq buladi.

Sodda rekatsiya «k u ch i sh» (utish) hususiyatiga ega, agarda individ (shaxs) biron-bir holatda shunga uxshagan sharoitda tez reaktsiya qilishi mumkin. kiyin reaktsiyalar hususiyligi bilan ajralib yaxshi reaktsiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaktsiya qiladi, deyishimiz notug`ri buladi.

Harakat tezligi reaktsiyasini sekundlar va millisekundlar bilan ulchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda maxsus mashqlar tanlamaydi. Oddiy harakat reaktsiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaktsiyasini «kuchish» i (tezlikning kuchishi) kuzatilmaydi, ya`ni tezlik rekatsiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat rekatsiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli sport o`yinlarini vosita sifatida qimmati yuqori, ammo basketbol ularning ichida etakchi vositasidir.

Uni tarbiyalashning asosiy metodi paydo bulgan, buladigan signallarga imkonli boricha tez reaktsiya qila olish.

Analitik endoshish metodi, ya`ni engillashtirilgan sharoitda va tezlikda, harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniлади (S P Gellershteyn 195h). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallar va rekatsiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslaridla rekatsiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaktsiya qilishni talab qiluvchi (masalan, tuxtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki uqituvchi signali, buyrug`i bilan yugurish yunalishini uzgartirish) mashqlari erdamida rivojlantiriladi.

Sport o`yinlari rekatsiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositasidir.

#### **7.4 Egiluvchanlik va bug`inlar harakatchanligi**

Egiluvchanlik-jismoniy fazilat bulib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktional hususiyatlari demakdir. Bu hususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og`ishi,egilishi, buklana olishi, chuzilishi, qayishqoqligi va hokazolar) bilan ulchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bulishi mumkin. Uz muskuli kuchi evaziga buladigan egiluvchanlik *aktiv* va tashqi qarshilikni engish, og`irlik kuchi va hokazolar hisobiga ruy beradigan egiluvchanlik *passiv* egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik kutarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoen bulishiga ijobiy yoki salbiy ta`sir kursatadi. Harakatchanlikni chegaralanishida chuziladigan muskullarning quzg`aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida chuzilaetgan muskullarni saqlash mayjuddir. Chuzilaetgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning quzg`aluvchanlik holati yuqori darajaga kutariladi. Bunda chuziluvchan muskullarning faoliyati ma`lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoen bulishi tashqi muhitning temperaturasiga ham bog`liq-temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bulgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka kup ta`sir qiladi. Masalan ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan buladi. Mashg`ulot davomida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqt) ta`sirida uzgarishini e`tiborga olish lozim buladi.

Egiluvchanlikni emonlashuvga olib boradigan noqlay holatlarni chigal ezish (razminka) mashqlari erdamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta`sirida sezilarli uzgaradi, aktiv egiluvchanlik kursatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan buladi, degan fikr unchalar tug`ri emas. Bu fikrni boshqacharoq-bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq kuchadi, deb tushunsak rug`riroq buladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug`ullanish bug`inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin.

Bu salbiy ta`sirni engsa buladi, egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq kushib olib borish yuli bilan jismoniy sifatlarning normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me`eridan ortiq, kuproq rivojlantirmaslik maqsadga muvofiqliqdir. Zarur harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajaralishini ta`minlaydigan holatda

rivojlantirish, uning me`eri esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish egiluvchanlik zahirasini boyitish lozim. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya bug`inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanishi uzini oqlamaydi. Chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladi. Umurtqa pog`onasining tos, elka bug`inlarining harakatchanligining tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiesdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi (chuzish, eshish, buklana olishi oshiradigan) jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bulinadi.

Aktiv harakatlarda bug`inlardagi harakatchanlik shu bug`indan utadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ruy beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga kura bir-biridan farq qiladi, bir fazali va prujinasimon (ketma ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlari, tananing ma`lum a`zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (max) lar, oxirgi holatini ushslash (fiksiya). qarshiliklarni engish, og`irlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajarilaetgan harakat davomida tanani qimirlatmay ushslash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi-bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lyokin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori kursatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullar nisbatan kam chuziluvchan buladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past buladi. Biroq mashqlarni takorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig`ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli buladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga utgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg`ulotda chuziluvchanlik mashqlarini og`riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og`riq paydo bulishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasи kuproq buladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya`ni mashg`ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi.

Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga chigal ezish vaqtida va asosiy bulmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda engil ter paydo bulguncha chigal ezish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi-xona temperaturasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqliq tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqt ni ma`lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va usmirlik eshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bulgani sababli 10-15 eshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

## 7.5 Kuch va uni rivojlantirish

Har qaysi individ tashqi ta`sir yoki qarshilikni engish uchun uz jismidagi ma`lum sifatni namoen qiladi. *Tashqi ta`sirga qarshi muskul zuriqishi orqali harakat faoliyati-shaxsnинг kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.*

Shug`ullanuvchi mashg`ulot paytida uz tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), uz tanasini harakatlantirish maqsadi (gimnastika mashqlari va boshqalar) da, aylantirish, siljitim, kutarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing uzi, yoki uni bulagiga tashqi kuch ta`sir etishi bilan uning statistik holatini buzib uz gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Bokschini raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bulaklarini etishga dosh berishi tana holatini uzgartirmaslik orqali ruy beradi. Bunda shug`ullanuvchi va uning raqibi ma`lum darajada qarshiliklarni, og`irliliklarni engish va kutarishda ma`lum darajada kuch sifatini namoen qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha uzining aniq ta`rifiga ega bulishi va farqlanishi lozim.

- 1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch (« tanaga «m» massasidagi «@» kuchining ta`siri...»)
  - 2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, «eshnining ulg`ayishi bilan kuchning rivojlanishi, sportchi kuchini sport bilan shug`ullanmaydiganlarga nisbatan kup bulishi...» va h k ).  
Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zuriqishning boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoen bulishiga olib keladi. Ruhiy zuriha olishi va harakatni ma`lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelaetgan signallarga va muskullarning uz xizmati kelaetgan signallarga va muskullarning uz xizmati holatiga bog`liq. Umuman, muskul tarangligi-zuriqishi (kuch namoen qila olishi) quydigilarga qarab aniqlanadi.
  - 1) Markazdan muskullarga kelaetgan quzg`alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bulsa, muskul shunchalik zur darajada uzining tarangligini oshiradi) kura
  - 2) g`uriqishga qushilgan harakat birligining soni bilan
  - 3) muskulning quzgaluvchanligi va undagi quvvatning manban miqdoriga qarab  
Muskul zuriqish i-kuch namoyon qilishi uch xil rejimda ruy berishi mumkin.
    - a) uzining uzunligini uzgartirmay (statik, izometrik rejimda) tananing turlicha holatlarda (pozalar) da ushlanishi va h k lar uchun qullanadi.
    - b) uzunligini kamayishiga hisobiga ruy beradigan, bardosh berish bilan (miometrik), lyokin zuriqish birday - uzgarmay turadi, bunday rejim tsiklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalariga muvofiq keladi.
    - v) muskulni chuzish vaqtida uning uzayishi hisobiga (en berish, bush kelish - pliometrik) kuch sodir buladi. Utirib turish, uloqtirish,depsinishda muskul qisqarishi uchun shu kuch namoen buladi. Bardosh berish bilan, en berish, bushashtirish bilan kuch namoen qilishni dinamik rejimdagagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni kulami turlicha. kayd qilingan kuch namoen qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.
- Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zuriqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va syokinlashtirilgan harakatlarda namoen buladigan shaxsiy - kuch qobiliyatları va tezlik - kuchi hisobiga sodir buladigan kuch (dinamik kuch), ya`ni tez bajariladigan harakatlarda ishlatiladi. Boshqachasiga buni shidda (portlash) kuchi deb ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng kup darajada kuch namoen qila olish qlbiliyati deb qaraladi. Sakrashlarda bu sakrovchanlikda namoen buladi.
- Insonning kuch namoen qila olishdagi asosiy faktor-muskul zuriqishi, lyokin uning tanasining massasi (xajmi) ham ma`lum darajada rol` ulyaydi. Shunga kura absolyut va nisbiy kuch deb ham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga oshmay, qandaydir bir harakatda kuch qila olishi tushunilsa, ikkinchisida uning tana vazni har bir vilogrammiga tug`ri keladigan qilib namoen.qilinadigan me`eri tushuniladi.
- Kuchni ulshash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi kursatkichlari va boshqalarga asoslanib kutara oladigan (namoen qila oladigan), u uchun chegara hisoblangan kuch. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og`rligiga) nisbati bilan ulchanadi. Vazni turli xil, lyokin bir xil darajada shug`ullananganlikka ega bulganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali kupayadi (ortadi), nisbiy kuch esa kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana ulchovining qushilishi bilan uning og`rligi katta proportsiyada muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.
- Kator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuch hisobigagina qulga kiritiladi. kaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing kup marotalab urni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan gimnastikada)yutuq nisbiy kuch bilan qulga kiritiladi. Kuchning namoen bulishi harakatning biomexanik sharoitiga tug`ridan-tug`ri bog`langan, elka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yug`on yoki ingichgaligi, chuziluvchanligi, chayir yoki murtligi va hularida e`tiborga olinadi.

*Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat.*

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Karshilik sifatida jismlar (girlar gantellar, va boshqa og`irliliklar) vazni, raqibining qarshiliqi, uziga uzining qarshiliqi, boshqa jismlar (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) va boshqa jismlar qarshiliqi, tashqi muhit Hqumli yulkada, qalin qorda yugurish va boshqa qarshilikdan foydalaniladi.

2. *Individning uz tanasi og`irligini engish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib etib qullarni tirsakdan bukish).*

Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar uzining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og`irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular erdamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga taxsir etish oson va ularni me`erlash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik-kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og`irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda). Dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovqini va boshqalar) kuzga tashlanadi.

Uz uziga qarshilik kursatish bilan bajaliladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va invertarni talab qilmaydi, lyokin muskullar elastikligining tezda yuqolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zuriqishi) da bajariladi, shuning uchun ularni sog`lom,jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bulgan odamlarga, uz-uzini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

*Kuchni rivojlantirish metodlari.* Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog`liqdir.

*Maksimal zuriqish metodi,* ya`ni me`erdagi yoki me`erga yaqin og`irliklarni kutarish (uz vaznining 90-95%) nerv muskul apparatining maksimal safar barligi va muskul kuchining kup bulmasada ortishini ta`minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv psixik zuriqishi bilan bog`liq, ayniqsa o`quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug`diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda almashinuvni va `oshqa plastik jarayonlarni yulga quyaolmaydi, natijida muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug`diradi, chunki me`erdan ortiq, nerv muskul tarangligi nerv markazidagi quzg`alishni ganeralizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qushilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, hattoki, etarli darajadagi tayyorgarlikka ega bulgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bulsa, me`eriga yaqin bulgan nagruzkaldan me`er bulmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergen foydani ham bermaydi.

Me`erga yaqin bulmagan (oz zuriqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashuvida ma`lum uzgarishlarga sabab buladi va uz navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kushli zuriqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa bu yangi urganuvchi shug`ullanuvchilar uchun qulay. Urtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang`ish etaplarida katta bulmagan yuqori tiklanishi va quvvat manbalarini quzg`otadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz usganligi kuzga tashlanadi. Ayniqsa, yangi urganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me`erga yaqin va urtacha nagruzka bilan kuch talab qilinadigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayergalikning ortishi bilan mashg`ulotlarda kuproq, me`erdagi va me`erga yaqin og`irliliklardan foydalaniladi.

Me`erga etmagan zuriqishni qullah uz kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda me`erdan ortiq muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtay nazaridan aytarli ahamiyatga ega buladigani asosan oxirgi urinishlar bulib, toliqish hisobiga uta zuriqish susayadi, ishga kuproq harakat birligi qushila boradi va kutarilaetgan og`irlik me`eriga yaqin bula boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim shartlar pustlog`i funktsiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini kup marotabaliligi shug`ullanuvchilarda befarqlilikni uyg`otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

Uquvchilarning eshiga hos hususiyatlar uzgarishi bilan bog`liq kuch mashqlaridan mashg`ulotlarda, ayniqsa darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va urta maktab eshidagilar shaxsiy kuchini rivojlantirishni uta yubormaslik lozim.

Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yunaltirilganligi, statik komponentlari chegaralangan bulishingin ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlash bulmaydi, chunki statik holatlarni qullash ayniqsa qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni qullash samarlidir. esh utishi bilan bu mashqlar kengroq qullaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasning zuriqishi paytida uzoqroq ushslash, ayniqsa qizlarda salbiy ta`sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir bulishi mumkin.

Maktabda kuch tayergarligini olib borishning asosiy vazifasi orqa va qorin tamonning yirik muskullari guruhini rivojlantirishga yunaltirilishi chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog`liq, rivojlandirmaydigan muskul guruhlariga (tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tmoni muskullari va (hakoza) qaratilishi kerak.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari u-9 eshida jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq urnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir.

10-11 eshdagilar uchun-katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni kutarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (tuldirma tuplar gimnastika taeqlari va h k) da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, engil jismlarni uloqtirish va boshqalar

14-15 eshda tuldirma tuplar, katta og`irlikka ega bulmagan gantellar, kanat (arqon) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qulda tik turish va boshqalar. Tug`ri usmirlarda og`irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-u0 % tashkillashi lozim, bundan tashqari mashqlarni muskul tula bajara olmay qolgungacha bajarish bu eshdagilarda qat`iyan taqiqplanadi.

kizlardan 1g`-14 eshdan boshlab talab qilinadigan nagruzka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzka nisbatan uz tanasining maksimal vazni atrofida bulishi, kuproq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og`irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og`ir bulmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zuriqishi kulami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog`liq.

a) orqa miyaning oldingi shoxchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impul`slar

b) shartli ravishda-muskulni uzining reaktivligi, ya`ni ma`lum quzg`olishlarda javob berish kuchi.

Muskulni reaktivligi uni fiziologik kundalangi, tolosi yug`onligi, uni qozg`ala olishi darajasi va boshqa tuzilishidagi bir qancha hususiyatlariga, markaziy nerv sistemasida trofik (adrenalin- simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan) ta`siriga, shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga h1m bog`liq. Muskul zuriqishi darajasini zdulik bilan uzgartirishda unga keladigan effektli impul`slar xarakteri etakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og`irlilik) kutarish bilan mashqlanish uzining universalligi bilan qulay bulib, ular erdamida faqat eng kichik muskullar guruhibagina emas, hatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta`sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy hususitlari ham mavjud.

Og`irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol` uynaydi. U albatta yukni statik holda ushslashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og`ir bulsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu uz navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni kontsentratsiyalashda, qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyatli massaga ega bulgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, hoqlaysizmi yuqmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) syokin bajariladi. Harakat ritmi majburiy syokin astalik bilan ortib boruvchi buladi. Bu uz navbatida lozim bulgan muskullar guruhiga zuriqish berishda qiyinchiliklarga sabab buladi.

Egilib yana sali holatga qaytdigan jihozlardagi qarshiliklarni engish bilan mashqlanish uchun harakatni oxiriga borib zuriqishni ortirilishi xarakterlidir.

*Uz tanasi og`irligini engish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari erdamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoen qilishda yutqazadi, ya`ni bir oz tayanish (proksimal) dan yuqori bulmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tanan shaxsiy*

vazni yoki uning og`irligiga teng qarshilikni engshish kerak bulsa bu kuch namoen qilish nuqtay nazaridan ancha engil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qulda turishda, qullarni tirsakdan bukib tug`rilanganda uz vazni uchun sarflangan kuch shu vazidagi shtangani kutarishdan engilro tuyuladi. *Kuchni rivojlantirish uchun taxminiy mashqlar*. Uz gavdasi massasi bilan malol keladigan *zuriqish* bilan namoen qilinadigan mashqlar, perekladinada tortilishlar, polda skameykaga utirgan holda gavdani egish va tug`rilash, orqa bilan etib oeqlarni kutarib uni uchini peshonoga tekkazish, gimnastika devori, perekladinaga osilib oeqni tug`ri burchak hosil qilguncha kutarib tushurish, sakrash, muskullarni zur berib maksimal zuriqtirish va aksimal bushashtirish («iloji boricha» muskulni taranglashtirish va keskin ularni bushashtirish), mashqni muskullar bajara olmay qolgungacha, g`-4 urinishda bajarish.

*Amartizator va espanderlar bilan mashqlar*. Amartizatorlar gimnastika devori reykasiga mahkamlangan. Turlicha dastlabki holatlarda tik turib, etib olgan holda qullar bilan harakatlar-pastga, en tomonlarga, yuqoriga, shu harakatlar faqat bir qul bilan, qullarni aylantirishlar, burilishlar, elka bilan burilishlar. elka oldi-tirsak harakatlarlari bilan mashqlar turlicha dastlabki holatlarda bukish va tug`rilishlar (qullar oldinda holatidan enga, en tomondan yuqoriga, pastga) gimnastika devoriga enlamasiga turib (ung chap enbosh bilan) elka oldi suyagini ichkariga, tashqariga burilishlar. Kaft harakatlari, bukish va tug`rilishlar, uzoqlashtirish va yaqinlashtirishlar, aylantirih va boshqalar. Suzuvchini, uloqtiruvchini (orqaga urnashtirilgan amartizatorlardan foydalanib) harakatlarni taqlid qilish bilan (imitatsiya), engashish, tanani burishlar, aylantirishlar utirib turishlar bilan qul harakatlari. Har bir mashq 6-1g` marotabagacha takrorlanadi. g`-g` urinishdan sung muskullarni bushashtirish uchun mashqlar bajarish tavsiya qilinadi.

Insonning haetiyl faoliyati (ishlab chiqarishda haetda, sportda) biz urganaetgan sifatlarni belgilangan darajada rivojlanganligiga bog`liq. Ular qanchalik rivojlangan bulsa organizmning ish qobiliyatini shunchalik yuqori buladi. Mehnat faoliyatida nisbatan oz muskul energiyasi hisobiga samarli ish bajaradi, shug`ullanuvchi salomatligiga ijobiy taesir kursatadi, uni uzoq vaqt aktiv haetiyl faoliyatini ta`minlaydi, tashqi muhitning hamda ishlab chiqarishdagi zararli ta`sirlarga nisbatan organizmini qarshi tura olishi kuchaytiradi.

Jismoniy sifatlar insonni ma`lum eshdan navbatdagi esh kategoriyasiga utishi bilan tabiiy ravishda uzgaradi, bunday uzgarish esh bilan bog`liq bulgan rivojlanishlar yoki uzgarishlar deb tushuniladi. esh bilan bog`liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan syokin notyokis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobilistini boshlanqich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalariga javob bera olishi hususiyati unga javoban reaktsiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga uzidagi mavjud zahiralarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-syokinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bulgan mashg`ulotdan sung ish qobiliyatini pasaygan holda qoladi, chung u asta syokinlik bilan tiklana boshlaydi.

Ish qobiliyatini tiklanish ish boshlangungacha bulgan holatga etib uni ortishi davom etaberadi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jixatdan sarflanganini tiklab ulgaradi. Bundan yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va sung dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlaridan sung organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin, charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajasidan yuqiroq ortishi («oqori tiklanish»).

Agarda keyingi mashg`ulot charchash fazasiga tug`ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust tuplanishi solir bulib tolishga aylanadi.

Shug`allanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga tug`ri kelsa ish qobiliyatini yuqori darajadaligiga tug`r kelsa organizm jismoniy yukga tayerligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amalietda va fanda isbotlangan. Shunga kura trenirovkalar organizmni yuqori ishchanlikka ega fazalarda utkazilsa shug`ullanganlik darajasi doim usishi kuzatilmoqta. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan shug`ullanuvchilarining tayerganligiga bog`liq. Tajribada isbotlanishiga shug`ullanishni endigina boshlaganlarda mashg`ulotlarni haftada uch marotaba utkazish 1, g` yoki 5 marotabali mashg`ulotlardan yuqori samara bergen, yuqori sportchilarda esa mashg`ulotlar chastotasi kuproq bulishi lozim.

Shug`ullangandek faqat tizimli mashg`ulotlardagina ortadi va uni tuxtatish bilan shug`ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yul quyilmaydi. Chunki mashg`ulotni ijobjiy effekti yuqoladi. Ijobjiy effekt foni (soyasi) muhimdir. Zararli uzgarishlar tanaffusning 5-u kunlaridaek keskin namoen buladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik emonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining-jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi.

Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug`ullanishni (nagruzkani) tug`ri navbatlashuvini tizimligi buzilishi, juda ham yuqori yoki past yuklama tanlash, mashg`ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bulishi mumkinligi kuzatilmoqda.

## Mavzu. Jismoniy tarbiya ta`limi va uning xususiyatlari.

(2 soat)

### 8. Jismoniy tarbiya ta`limi va uning xususiyatlari

8.1. Harakatlarni uddalay olish qobiliyati va harakat malakasi.

8.2. Harakatni bajarishning oliy maqomi.

Jismoniy tarbiya ta`limi jarayonida «uqitish» muhim urinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma`lum bulagini bajarishga urgatiladi, bu harakatni mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayon. Uz navbatida shug`ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi tarbiyalanishiga olib keladi. Demak jismoniy tarbiya jarayonida ta`lim maxsus bilim va harakatni bajara olishni uzlashtirish va uni uqvchiga quyishdir, yoki jismoniy ma`lumot berishdir.

Uqitish praktikasida «harakat faoliyati ta`limi», «harakatka urgatish», «harakat malakasi», «harakat kunikmasi», «nazariy bilim», «qila bilish», «tarbiyalash», «rivojlantirish» va hokazodek atamalardan foydalilanildi. Maqsad bitta u ham bulsa, yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma`lumot berishdir.

«*Harakat faoliyatini urganish*» (yoki jismoniy mashqni),-nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. «*Harakat faoliyatini urganish*» (yoki jismoniy mashqni uqitish) atamasi harakat faoliyati aniq bulib uning nazariy bilimi berilgandagina qullaniladi.

Harakat faoliyatining tarkibiga bir necha harakatlar kiradi, undan bu atmaga loyiq bulgan «harakatlarga urgatish» iborasi qullaniladi. Harakat faoliyatini urgatishda (uqitishda) harakat malakasi shakllanadi, kunikma vujudga keladi, bir vaqtning uzida muvofiq jismoniy harakat sifatlari, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bug`inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarenda e`tibor aniq bir narsaga, ta`limga (malakani shakllantirishga) yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini uqitishning xususiyatlari. Harakat faoliyatining uqitish jarenida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qushib hal qilinmay, sog`lomlashtirish vazifasi ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta`lim predmetida bunchalar yaqqol namoen bulmaydigan sog`lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini uqitishda erkin namoen buladi.

Harakat faoliyatini uqitishda bilim berish vazifalari ham uzini xususiyatlariga ega. Uquv materiallarini uzlashtirish jarenining etakchi komponenti o`quvchilarning aktiv harakat faoliyatidir. Ularning uquv

mehnat faoliyati hammadan avval potentsial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. Uquvchining uquv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish insonning ish qobiliyatining umummiy qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi.

Ish qobiliyati bir necha faktorlarga bog`liq:

-avlodidan (ota-onasidan) meros qobiliyatlar

- haetiy jarayonda tuplangani va aniq ma`lum belgilangan sharoitda faoliyatini boshqara olishi usullari.

Bu faktorlar qanchalar yaxshi rivojlangan bulsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati) ni namone qila oladi.Odatdagি sharoitda inson uzining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalanaoladi. Zahirasidagi deb hisoblangan btoshqa qismi faqat oshirib quylgan maksimal talablarga javob berishda namoen bulishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit muhim rezerv ish qobiliyatining namoen bulishiga sharoit yaratibgina qolmay, odamda qobiliyatni maksimal mobilizatsiya qilaolishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilazatsiya qobiliyatini rivojlantirish, uz navbatda, sharoitga bog`liqdir. Optimal sharoit avvalo, harakat faoliyatini uqitish jarayoniga qullaganda ta`lim metodlarini takomillashtirish orqali ifodalanadi. Harakat faoliyatini uqitishning boshqa xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyatlarini tizimigina o'quvchi jismoniy tayergarligining xarakterini belgilaydi. Tizimlarning variantlari juda ham turli tumandir. Uz navbatida ular jismoniy tarbiyaning yunalishi va uning vazifalariga qarab tanlanishi lozim. Bu tizimlarni belgilash usullari u yoki bu harakat faoliyatlarini qullahshi kup yillik tajribasiga va ularning nazariy, eksperimental asoslariga tayanib foydalilanadi. Masalan, mакtab o'quvchilar jismoniy tarbiya dasturidagi harakat faoliyatlarini tizimi haetiy-amaliyliги printsipiga amal qilingan holda shunday faoliyatlar tanlab ajratilganki ularning kupchiligin turmushda, amalietda qullab kelganlar yoki keyinroq qullahslari mumkin. Tizimning amalietda qullanilishi uchun undan bir-birini takrorlaydigan yoki ikkinchi darajali bulgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni ob`ektivlashtirib uchun hozirgi kunda matematik hisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanimoqda. Ular erdamida harakat faoliyatlarini tarkibidagi uzaro bog`liq bulgan va bir biriga uxshash elementlar miqdorining xarakteri kuzatilib urganilmoqda. Uxshash elementlar miqdori o'quvchilar eshi va jinsiy xususiyatlarining chegarasi e`tiborga olinmoqda.

Masalan, g`0 m ga yugurish 60 m ga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlarini bilan kup sonli bog`lanishlarga ega ekanligi va shuning uchun u bolaning rivojlanishi lokamiyatsiyasi (M.A.Godik 1966)darajasining umumlashtirilgan kursatkichi sifatida qaralishi mumkin ekan. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlarini tizimiga nisbatan qaram emas. Boshqacha qilib aytganda, bu faoliyatlarining ta`siri natijasi boshqa faoliyatlaridan yuqori yoki past bulishi mumkin, shu sababli ular uqituvchilar uchun ishlangan tizimga albatta tavsiya qilingan bulishi shart (K D Bakuneno 196u).

Uchinchi xususiyati ta`limni ikki yunalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadir.

1) harakat malakasini harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog`liqdir. Eng avvalo shu harakat malakasiga oid harakat sifatlarini rivojlanadi.

g`) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bulgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning uzida boshqa sifatlarni rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan qisqa masofaga .gurishni uqitishda tezlik rivojlanadi, lyokin tezlik kuchni chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgandagina effektiliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini uqitishning samaradorjigi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi kursatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarining egallanishini tug`ri tashkillangan pedagogik jarayoni albatta jismoniy rivojlanganlik kursatkichlarning oshishi bilan kuzatiladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan organik birlikdadir.

Ta`limning tarbiyaviy xarakteri haqidagi tushuncha jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyalaridan biri tarzida yuzaga chiqmoqda.

Maxsus tashkillanmagan jarayon sifatida jismoniy mashqlardan foydalanish jarayoni hech qanday pedagogik qimmati ega emas, ularning tarbiyaviy ta'siri tulaligicha pedagogik jarayonning sifatiga bog`liq.

Uz davridaek P F Lesgaft muskullarga mashq berish (jismoniy mashqga) inson psixikasiga va uning intelektiga ta'sir etishning kuchli vositasi deb qaragan.

Barcha fanlarning uqituvchilari qatori jismoniy madaniyat uqituvchisi ham tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elekmnetlari kompleksini uz tizginida ushlab turishga odatlanish lozim. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinishiga uquv fani uz ta'sirini utkazmay qolmasligi mutaxassislarga aenligicha qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bulgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi.

-Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishga odatlantirish. Bu odat ayniqsa, hozirgi zamondoshimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi harakat faolligining susligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug`ullanish mashg`uloti uchun vaqt topishga urgatadi.

-Jismoniy qiyinchiliklarni engish va mardonavorlikni tarbiyalash. Kupchilik harakat faoliyatini uzlashtirish ma`lum darajadagi xavf, tavakkalchilikni maksimal jismoniy va psixik zuriqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi nagruzkani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga-chidashga urgatadi.

-Gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan tug`ri foydalanish bilan bog`liq. Harakat faoliyatlarini uqitishning jarayoni ish rejimiga rioya qilishni, ovqatlanish, uyqi, tana va badanini parvarishlash, kiyim bosh va boshqalarni uz ozoda tutishga urgatishni tarbiyalashni uz ichiga oladi

-o'quvchilar orasida uzaro munosabatlarni tug`ri shakillantirishga erishish. Chunki harakat faoliyatlarini uzlashtirish, takomillashtirish kollektivchilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emotsiyonallik bilan aloqador. Shug`ullanuvchilarning, ayniqsa turli jinsdagilarning yuqori aloqasi, dustlik, urtoqchilik, ug`il bolalar va qizlar orasidagi .qori ahloqiy munosabatlarning shakillanishida bebafo vositasidir.

-harakat faoliyatları davomida mustaqillikni tarbiyalash. Uquvchioarning sport zali yoki sport maydonida harakatlanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomonidan o'quvchilarning uz ularini boshqarishiga imkon bersa, ikkinshi tomonidan, uz faoliyatiga javobgarlikni his qilish uchun sharoit yaratadi, uz harakat aktivligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini uylashga urgatadi

-umumiyligi va hususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish uqituvchi bilan o'quvchini yuqori darajadagi va hususiy aloqasi (uqituvchining kommunikativlik komponenti) sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalarini ta`lim jarayonida tulaqonli amalga oshirish uchun uni sistemali ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qushib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amalietida isbotlangan.

-sog`lomlashtirish vazifalalari harakat faoliyatlarini uqitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qullah qullash orqali xal etiladi. Ta`lim predmetining uzi o'quvchiga xos fizik va psixik funktsiyalarga intensiv ta'sir bilan bog`liq.

Ta`lim jarayoni tibbiet kursatkichlariga muvofiq differentialsallashtiriladi va o'quvchilar asosiy, taylorlov va maxsus tibbiy guruhlarga ajratiladi.

Uquv materiali mazmuni va uning o'quvchilarga beradigan jismoniy yuklamasi ularning eshi, jinsi va jismoniy tayergarligiga qarab qa`tiy differentialsallashtirilish i lozim.

Bu talabning buzilishi faqatgina uquv materialini uzlashtirmasligigagina olib kelmay, o'quvchining salomatligiga ham katta putur etkazishi mumkin.

Uzlashtirish jarayonining uzida, hatto eng qondali qilib uyuştirilgan ta`limda ham, jarohat olish havfi mavjud. Bu tabiiy ravishda, uqituvchidan jismoniy mashq bilan shug`ullanish joyini juda ham puxta tayerlash, o'quvchilar faoliyatini tashkillashtagi uyushqoqlikka rioya qilish va o'quvchiga erdam berish yoki uni xavsizligini ta'minlashga (strosovka) tayerlikni doimo xusherlikni talab qiladi.

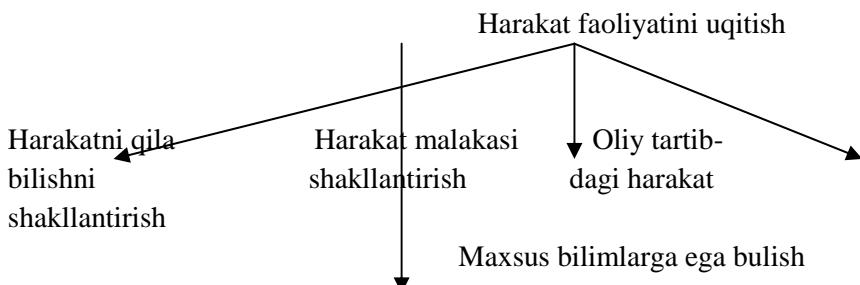
Ta`limning samarasiga tashqi faktorlar (sport anjomlari va jihozlarning soz bulishi) sog`lamlashtirish vazifalarining hal qilishi (mashg`ulolot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta`sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini uqitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari uqituvchidan psixolfiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay yuqori darajadagi anatomo-fiziologik va metodik tayergalikka ega bulishni taqazo etadi.

### **8.1 Harakatlarni bajara olish qobiliyati va harakat malakasi**

Jismoniy tarbiyaga xos bulgan kup qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog`liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarni bilish harakat faoliyatlarini uqitishning barcha etaplaridagi mazmunni tug`ri va ratsional bulishini, harakat faoliyatlarini egallashdagi notyokislarga barham beradi va ta`lim variatsiyasini yulga quyish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayerlov va yullanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanim malakaning «ijobiy» va «salbiy» kuchishini ta`minlaydi.

Ta`lim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini uqitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bulagi) da harakatning boshqarishning xarakteri uzgaradi, natijada haarkat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. Sxema tarzida B A Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan.



O'quvchi (shug`ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va sistemali mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun chegaralangan imkoniyatlarga ega bua orib, takomillashtirish uchun chegaralanmagan ilg`ori (perespektiv) imkoniyatlarga ega buladi (oliy tartibda harakat qila bilish).

Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bulinishi shartlidir. Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uta qulaydir.

Eski tajribalar, bilimlarga tayanib qila bilish (qila olish) ning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni boshqara olishi (qila bilish)-bu harakat faoliyatining har bir bulagiga o'quvchining diqqat e`tiborini tuplash (kontsentratsiyalash) sharti bilan organilaetgan harakat faoliyatini bajarabilishdir.

Harakterli alomatlari - tula bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda boradi. Natijada uqvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan uta band bulib, ish yuqori qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi.

-harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha buladi). Bu bosqichda harakat vazifasining oson hal etish usuli izlanadi.

-harakatni qila bilish, harakat faoliyatini birinchi urganaetganlar chetlab utadigan hatolardan holi bulgan faoliyat emas. Tug`ri, utish davrining uzunligi darajasi malakagacha turlicha va u uqvchi harakat faoliyatining tula tarkibining oson yoki qiyinligiga va hakozalarga bog`liq.

Ahamiyati. Harakatni boshqara olish asosan ijodiy izlanishlar orqali, taqoslash, solishtirishlar, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish bulib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni ochadi. Harakatni qila bilish, harakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga kura u barcha yullanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa,

uzlashtirilaetgan harakat faoliyati malakasining shakllanishida muammolar vujudga kelishiga sabab buladi (ma`lumki, tula harakat tarkibidagi ajaratilgan, izotsiyalangan bulak organilaetgan, tula harakat tarkibiga kirganda ma`lum uzgarishlarga uchraydi).

Harakatni qila bilishni kup marotabalab nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoen qilish ta`lim jarayonida qila bilishning malakaga aylanishiga olib keladi.

Harakat malakasi - bu faolitni bajarishi shunday holatiki, shug`ullanuvchini bajarish qobiliyatini, uta diqqat qilish bilan, faoliyatning natijasi va sharoitiga yunaltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e`tibor bilan bajara olish tushuniladi.

Malakaning xarakterli belgilari

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarning bajarilishiga unchalar e`tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishiladi.

g`. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish-bu uqitish natijasi yoki haetiy tajriba amalieti natijasidir.

g`. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bulmaydi.

Harakat malakasi shakllanishida *faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jareni ayrim elemtnlar tuzilish (masalan nerv-muskul jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning uzaro aloqasi) avtomatlashadi.*

4. *Uquvchining onga asosan uzak komponentlarga sharoitning uzgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yunaltiriladi.*

Zaruriyatga qarab o`quvchi, urganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek ijroga lozim bulgan uzgarishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga utib ketishi mumkin (masalan qulda yoki boshni erga quyib turishda muvozanatni yuqotsa. Uquvchi «grupperovka» «yig`ish tirinish» qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

5. *Harakat malakasi yuqori turg`unlikka ega.* Bu tshuni kursatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzilishiga oz imkoniyat buladi. (masalan boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), uqvchilarga odatlanmagan kuzg`atuvlarning ta`siri (tomoshabinlar).

6. *Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma`lum tizimning mavjudligi va uziga xosligi.* Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlaninishini yuqotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat kursatishning shakllanishi analizatorlar funktsiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining roli ortadi, harakat nazoratida muskul hissieti etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining tupni his qilishi va boshqalar.

Malakaning ahamiyati. Jismoniy tarbiyada bilim, ma`lumot berishning asosiy mazmuni harakat malkalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Maktab, kasb-hunar va akademik litseylar o`quvchilari, kolledjlar talabalarining jismoniy bilimlari dasturi harakat faoliyatlarining shunday tizimini uqitishni nazarda tutadiki, ular haetga, mehnatga, vatan mudofasiga va sport faoliyatiga hamda turmushning boshqa haetiy faktorlariga kompleksli tayerlanadilar.

Shakllangan harakat malakalarning hajmini oshirish-kengaytirish jismoniy faoliyatini barcha turlarda muvaffaqiyatni oshiradi. Inson onging maydoni chegarasiz emas, shu sababli qator harakatlarni boshqarishning avtomatlashini darajasigacha olib borish ishni nisbatan engillashtiradi. Ongni harakatning har bir elementini nazorat qilish lozimligi bilan uta band qilmaydi, aksincha faoliyatni ijodiy bajarish uchun ongni ma`lum darajada bushatadi.

*Malakning fiziologik mexanizmi* I M Sechenov va I P Pavlov larning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarini shakillanshining fiziologik mexanizmlari ilmiy asoslangan.

Harakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi deb uqtirdilar. Shunday ilmiy nazariya asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliv tartibdagi, manipulyatsiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi haqida fikr bildirganlar. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e`tibor berish lozimligi, chunki ular meros bulib nasldan naslga utmagan javob reaktsiyalari bilan bog`liqligini uqtirdilar.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda fiziologik uchfazaga bulinadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog`liq bulgan fiziologik fazalar ustida boradi.

1-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi quzg`alish jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashqi kurinishi (surati) ni yaratilishi bilan ifodalanim aniq bulmagan va kupincha keragi yuq harakatlar ham qushilib bajarilishi orqali boradi.

hh-faza shu bilan farqlanadiki, quzg`alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan tug`riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yuqotish muvofiq keladi. Ammo quzg`alish va tormozlanish jarayonining uzaro takomillashmagan holdagi urin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zuriqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

hhh-faza harakatning dinamik steriotipi shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaak yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bulib boradi.

Demak, harakatning dinamik steriotipning vujudga kelishi bilan harakat malakasining shakllanishi tugallanadi, ya`ni narv jarayonlari puxta, bir maromdagи va aniq tizim asosida vujudga kelgan shartli reflekslarning mexanizimi asosida boradi.

Standart faoliyatlarining harakatlari tizimining fiziologik asosini dinamik steriotip deb qaraladi (yulkada yugurish), chunki uning tarkibidagi barcha harakatlar steriotip tarzida usha bir xil ketma-ketlikda takrorlanaveradi. Agarda faoliyat nisbatan steritip bulmagan sharoitda amalga oshirilsa, (noteks joyda yugurish) yoki kutilmagan uzgarishlar faoliyatning samarasi asosiy steriotipni variatsiyalash orqali ta`minlanadi («avariali steritiplar» nazariyasi tajriba oshishi bilan asosiya rezerv bulgan steriotiplarning shakllanishini nazarda tutadi).

Harakat malakasining shakllanishining fiziologik fazasining harakat faoliyatining uqitish etaplari bilan aralashtirib bulmaydi («Ta`limning tuzulishi» mavzusiga qarang). Fiziologik fazalar jarayonlar bulib, ular organizmda harakat faoliyati orqali sodir buladi.

Ta`lim (uqitish)ning etaplari bu pedagogik jarayon, uquituvchi va o'quvchining harakatni uzlashtirish, mustahkamlashdagi uzaro faoliyatlaridir.

Biologik qonuniyatlarni bilish bilan ta`limning shunday metodlari va vositalarini tanlash mumkinki, ular malakaning shakllanishini tazlashtiradi va osonlashtiradi.

Harakat malakasi shakllanishining hfazasi harakatni qila bilish (bajara bilish)ning belgilari bilan xarakterlansa, hhh faza-oliy tartibdagi qila bilishning belgilarini kurish imkonini berishi lozim.

hhh fazada harakatning avtomatlashuvi sodir buladi. Uning qonuniyatlarini bilmaslik ta`lim jarayoni savodsizlarcha tuzish, uni amalda shunday shakllashga olib keladi.

Malakaning stabillashuvi va plastikligi.

Harakat malakasi shakllanib bulgandan sung uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takorlash davom ettirilsa unda, malakaning yana ham takomillashuvi sodir buladi. Bunda stabillashuvi davom etaetgan malaka va uni nisbatan moslashuvchanlik kuzatiladi. Shunday malakani haetdagi afzal malaka deb qaraladiki, uagarda turli qarshiliklarga turg`unroq (o'quvchiga yuqori tempiratura, shovqin va hokazolarning ta`siri), boshqa tomondan, etarli darajada moslashuvchan, kerak bulsa uzgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish (gimnastika mashqlarini boshqa jihozlarda bajarish, chuqurlik ustidan sakrashdagidek va boshqalar) imkonini bersin.

Malaka shakllanishining asta-syokinligi va noteksligi. Harakat malakasining vujudga kelishi asta-syokinligi uning fazaliligida aks ettirilgan, nisbatan uzoqroq vaqt ichida malaka qator, mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning noteks shakllanishining turt turi mayjud.

1. Malakaning «salbiy tezlik» bilan shakllanishi. Bu degani, ta`limning boshlanqich etaplarida harakat faoliyatini uzlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yahshilash susut boradi. Bu yusindagi malaka shakllanishi engil harakat faoliyatlarini egallash uchun xarakterli bulib o'quvchi faoliyat asosini oson uzlashtiradi, uning detallarini uzlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakani «ijobiy va zdudlik» bila shakllanishi. Bu shuni ifodalaydiki ta`limning birinchi etaplarida malakaning sifat usishi ahamiyatli darajada emas. Sung u keskin usadi. Malakaning shu kurinishidagi

shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini uqitish uchun xarakterli bulib, ma`lum vaqt utishi bilan tashqaridan sezilmay tuplanaetgan sifat uzgarishlari tuplami, uzining harakat faoliyatini yuqori darajada uzashtirilganligi kurinishida namaen qiladi.

3. Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikki hil kurinishdagi tezlik bilan shakllanishi sodir bulishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bulsa, uz navbatida, uni yanada yahshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch qiladi.

4. Malaka rivojlanishining ushlani shu («plato»). Ushlanishning ikki sababilariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada boraetgan moslashuv jarayonining borishi.

-ta`limning notug`ri metodikasi yoki etarli darajada rivojlanmagan harakat sifatlari orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda sabab tug`ri aniqlansa, unda ushlanishni engish undan tezroq utish uchun faqat vaqt (birinchi sabab) yoki ta`limning vosita va metodlarini (ikkinci sabab) keskin uzgartirish talab qilinadi. Ushlanishning sabablari turlicha bulishi mumkin.

Malakaning sunishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa sunadi. Sunish malakaning ketma-ketligiga uxshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir buladi.

Boshlanishida malakani namoen qila olish hali sifat jihatdan uzgarishga olib kelmaydi, lyokin o'quvchilar uz kuchlariga ishonmay quya boshlaydilar, ayrim paytlarda bu faoliyatni bajarishda uzulishlarga duch kelinadi. Sung harakatlarni aniq defferentsiyalash qobiliyati yuqolaboshlaydi, harakatlar oralig`idagi qiyin koordinatsion munosabatlar buzila boshlaydi. Oldin kup vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yuqoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining emonlashuvi bilan kuzatiladi. Uquvchi uloqtirishda emon natija kursatadi, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir buladi va boshqalar. Mashq qilishning tuxtabit quyilishi bu hodisani yanada sezilarli darajada kursata boshlaydi. Nihoyat, o'quvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yuqotadi.

Uz navbatida malakaning namoen bulishining sifati (tez yugurish, balandroq sakrash va boshqalar) tizimsiz mashg`ulotlarsiz iezda yomanlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yuq bulmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlay verishlardan sung tezda tikalanadi. Mashq qilmay quyish orqali odam tez, erkin katta kuch sarflamay chiroli suzish qobiliyatini yuqotishi mumkin, lekin u hech qachon uz ish qobiliyatini yuqotmaydi.

Maxsus izlanishlar orqali ( V V Belinovich, 195h) aniqlanishicha, kon`kida uchishdek qiyin koordinatsiya talab qilinadigan mashqda 10-1g` yil kon`kida turmagan, yurmaganlar bitta mashg`ulotning uzidaeq uzining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakt malakasi mashqni takorlamay quyish orqaligina yomonlaymay, harakat sifatlarining darajsini, organizmning funktsional imkoniyatlari pasayishi orqali ham sodir etishi mumkin. Masalan, stayerlarning eshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashning emonlashuvi hisobiga sport yutug`i kamayadi. Keyinchalik sportcht qachonlardir yuqori natija kursatgan harakat malakasini tula yuqotish mumkin. kari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan (perekladina, brus`yada) bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani kuchi shu (utishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malaaklari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning uzida yoki biri ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta`sir kursatishi mumkin. Fiziolgiya nuqtay nazaridan malakalarning uzaro ta`siri shunday jarayonki bir vaqtning uzida yoki birin ketin koordinatsion strukturasining uzgarishidir (bir vaqtning uzida bir necha harakat faoliyatiga uqitish, masalan, darslar seriyasida, bitta darsda yoki bitta faoliyatni urgatishda boshqasiga ham urgatidilar). Malakalarning uzaro ta`siri bir necha turga ajratiladi.

Ijobiy kuchish malakaning uzaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bulgan malaka keyingi yangisining shakllanishiga eldam beradi. Jumladan, tennis tupini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini uzashtirishni asonlashtiradi. Yangi hosil bulaetgan malakalar haetiyl tajriba va uqitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan uxshash elementlari yangisini shakllantirishda foydalaniadi.

Salbiy kuchi shu oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchilik tug`dirishi bilan belgilanadi. U uz navbatida ta`lim jarayonining chuzilishiga sabab buladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastidan sprinter tayerlash yoki kurashchidan tennischi tayerlashdek og`ir jarayonni aytib utish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, uquv jarayonini rejalashtirishda, yullanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarining uzaro ta`siri munosabati xarakterini urganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashda qul keladi. Bunda ijobiy kuchishning foydaliy effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy kuchish elementlaridan ogoh bulish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

## **8.2. Harakatni bajarishning oliy maqomi**

Shakllangan harakat malakasini takomillashtirishning chegarasi tunganmasdir. Uning asosiy vazifasi-har qanday sharoitda o'quvchini malakani egallashga (ishlab chiqarishda, turmushda harbiy, sport sohasida) urgatishdir. Faqat shunday holdagina malaka uzining amaliy qimmatiga ega buladi. Mabodo sport zalida o'quvchi ishonch bilan qandaydir balandlikdan sakrab uta olsayu, lyokin uni tabiy tusiqlardan utishda (haetda) qullay olmasa, bunday malakaning qimmati past buladi.

Harakatni oliy tartibda bajarolish-bu uzlashtirilgan, urganilgan harakat faoliyatlarini turmushda aniq qullay olishdir.

Bunday bajara olish malakasi shakllangan harakat malakasi asosida va nisbatan yuqori darajadagi maxsus bilimlar natijasida vujudga keladi. Aslida ta`limning (uqtishning) provard maqsadi, harakatni oliy tartibda bajara olishga urgatish bilan belgilanadi.

Malakaning xarakterli belgilari

1. Oliy tartibda harakat qila olish ongning xizmatini darajasini yuqoriligidir. Faqat holatni ob`ektiv tahlil qila olish, undan ham vaqtini difitsitlida malakani shundayini qullaydiki, u albatta eng yuqori samaraga olib keladi.
2. Harakat faoliyatini tashkillovchi harakat avtomatlashgan holda bajarilishi, lyokin ongning nazoratiga tushib kerak bulsa odatlanmagan sharoitda korreksiya talab qilinganda ham ruy berishi mumkin.
3. Oliy tartibdagagi harakatni qila olish faqat tula (bir butun) harakat faoliyatlarini bajarishdagina namoen buladi.

Malakaning ahamiyati. Shakllangan harakat malakasining uzgarib turadigan sharoitlariga moslashuvi o'quvchining intensiv rivojlangan intellektual sferasidagi ijodiy jarayondir. Oliy tartibdagagi bajara olishning shakllanishi jismoniy tarbiyaning amalliy ahamiyatini ifodalaydi, sport mahoratini oshirishning rezervi hisoblanadi.

Harakatni oliy tartibda qila bilishning turli-tumanligi. Harakat malakalariga quyilaetgan talablarining xarakteri bajara olishning oliy tartibini uch turga ajratish imkonini beradi.

Kila bilish (bajara olish) dan atrof muhitni talablari bilan muvofiq parallel yoki turli xil ketma-ketlikda samarali foydalanish. Masalan yugurish malakasini tabiiy tusiqlardan oshishda qullah.

Bir vaqtning uzida bir necha shakllangan malakalardan foydalanaolish. Masalan yugurib ketaetib uloqtirish.

Ikki yoki bir necha shakllangan malakalardan ketma-ket samarali foydalana olish. Masalan dumboloq oshishlardan sung muvozanat saqlash mashqlarini bajara olish.

Harakat malakasining shakllanishi va takomillashishi qonuniyatlarini harakat faoliyatlarini uqtishning har bir holatida namoen buladi. Lekin uning shakllanishi, takomillashishi va sunishning davomiyligi (uzunligi) juda ham turlicha va o'quvchining qobiliyatiga, ayniqsa malakaning uziga xos hususiyatlariga uqituvchining shaxsi va ta`lim metodikasining takomillashuviga, ortib boraetgan harakat tajribasi va h k ga bog`liqidir.

**Mavzu. Ta`lim jarayonining tuzilishi.**

## 9. Ta`lim jarayonining tuzilishi

- 9.1. Harakatfaoliyati tanishtirish etap iva uning mazmuni.
- 9.2. Harakat faoliyatini uzlashtirish etap iva uning mazmuni.
- 9.3. Harakat faoliyatini takomillashtirish etap iva uning mazmuni.

Har qanday harakat faoliyati haqida ta`lim berish ma`lum vaqtini talab qiladi. Ta`lim jarayonining har bir etapi uzinining hususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan taeriflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bulsagina, uqituvchi ta`lim uslubini tug`ri yulga quyishi, shu qatorda ta`lim printsiplarini ham samarali qullashi, maqsadga muvofiq ravishda tayerlov va yullanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, metodlar va usullarni qullay olishi mumkin.

Ta`lim jarayonining tuzilishi hususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va metodlarni uqitish etaplaridagi nisbatan turg`un aloqa orqali vujudga keladi. Ta`limi jarayonining tuzilishi alohida harakat faoliyatini urgatishni ifodalaydi va nisbtan tugallangan jarayonga aylanadi. Uning barcha elementlari (xususiy vazifalar, yullanma beruvchi va tayerlov mashqlari, metodlar va boshqalar) harakat faoliyatini urgatishning yakuniy vazifasi bilan bog`liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malaaksi (yoki oliv tartibdagi harakat malakasi) ni shakllantirish bulsa, unda ta`lim-uqitishda harakat faoliyatini tanishtirish, uzlashtirish, mustahkamlash degan shartli ravishdagi etaplarga ajartiladi.

Ta`lim jarayonining uch etapga ajartilishi pedogoller praktikasida kuproq qullanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga olib keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlikning ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini kunikmaga aylantirish maqsadga muvofiq bulmay, uqitish jarayonining yuqorida foydalanadilar xolos.

Ta`lim jarayoni etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib quyish joiz emas. Faza-harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. Etaplar pedagogik jarayoni va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi. Har bir etapning uzunligi (harakat malakasi fazalarini shakllanishidek) kup faktorlarga, o'quvchining tayergarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog`liq.

Ta`lim jarayonining tuzilishini qat`iy, uzgarmas deb tushunish kerak emas. Bu faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bulibgina, ta`limning umumiy qonuniyatlarini ifodalay va aniq vazifalarga qarab almashinishi, uzgartilishi mumkin. Lekin ta`limning barcha etaplarida uqituvchi uzlashtirilaetgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

### 9.1. Ta`lim jarayonida harakat faoliyati bilan tanishtirish

Vazifasi-shug`ullanuvchilarda uzlashtirilaetgan harakat faoliyatini tug`ri bajarish haqida lozim bulgan tasavvurni hosil qilish va o'quvchilarda uni uzlashtirish uchun ongli munosabatni shakllantirish hamda ularda faollik (aktivlik) ni oshirishdan iborat buladi.

Ta`lim (uqitish jarayoni) o'quvchi tomonidan uquv vazifasini tula anglash va uni tug`ri hal etish qondalari va usullariga xos tasavvurni shakllantirishdan boshlanadi.

Jismoniy tarbiyada ta`limning tanishtirish etapini nisbatan etakchi xususiy vazifalaridan biri-harakat faoliyati haqida birlamchi tasavvurni shakllantirishdan iborat

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda uzaro uzviy bog`langan uchta zvenoga bulinadi.

a) ta`limning vazifalarini anglash

b) uning hal etuvchi loyihasini tuzish

v) harakat faoliyatining tula, qanday bajarilishi lozim bulsa, shundayligicha yoki uni ajratib olingen bulagini bajarishga urinib kurish.

Aniq pedagogik holatda, masalan shug`ullanuvchining yuqori darajadagi jismoniy nazariy tayergarligida harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligiga kura zvenolarning ketma-ketligi belgilanishi mumkin. Uquvchi ta`limning vazifasini anglaetib aniq harakat faoliyatini (masalan, balandlikka sakrashni) uzlashtirish uchun quyilgan ma`lum vazifalarning barchasini tushunib etishi va aynan shu dars uchun quyilgan vazifani aniq (masalan, bolandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish) tushunib etishi maqsadga muvofiqdir. Uquvchi uzlashtirilaetgan harakat faoliyatining texnikasining asosini va uning etakchi harakatlarini ham anglab olgan bulishi shart. Harakat texnikasi detallari esa boshqa etaplarida anglab olinadi.

Uquvchi tmonidan ta`limning vazifalarini hal etish loyihasi uqituvchining yul-yuriqlari, o'quvchi tmonidan vazifani tushunishi, unda shakllanadigan bilim va harakat tajribalari asosida tuziladi. Ayrim hollarda asosiy loyiha mostlab zahira variantidagi loyihalar ham tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qulga tayanib tik turishni urgatishda o'quvchi favqulotda muvozanatni yuqotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bulishi kerak. Loyihaning zahira variantlarini tayerlab quyish ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki uta qisqa daqiqalar uz uzini havfsizligini ta`minlash uchun shu variantlarni qullahni taqazo qilishi ehtimoldan holi emas.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarigidek tuzilgan loyiha turdiriladi, ayrim hollarda esa tula tuzatishlar (korrektiv uzgartirishlar) kiritilishi mumkin. Uzlashtirilaetgan harakat faoliyatini texnikasining oson-qiyinligi va unda shikastlanish havfi darajasiga qarab harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba hollarda, agar mashq nisbatan oson bulsa, harakat faoliyatini bir butunligicha-tula bajariladi. Bu bilan uzlashtirilaetgan harakat faoliyati haqida tula umumiy tasavvur hosil qilinadi va tuzilgan loyihani tug`ri, natug`rili tekshiriladi. Agarda shunday bajarib kurish samarali bulsa, faoliyat asosiga uzgarish kirmasa, uzlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Maboda harakat texnikasi tarkibidagi qandaydir detalni aniqlash kerak bulib qolsa, shug`ullanuvchiga harakatni bulaklarga ajratib urgatish (uqitish) metodini qullah mumkin buladi.

Tula bajarib kurish qiyin va havfli mashqlarni urganishda, bulaklarga (qismlarga) ajratib uqitish tuqli tasavvur hosil qilib uzlashtirishning samaradorligini oshirish amalaetida isbotlangan. Buning uchun asosiy harakat texnikasini uz ichiga olgan yullanma beruvchi mashqlar aniqlanadi.

Ayrim hollarda o'quvchida birlamchi tasavvur hosil qilish uchun mashqni bajarishda unga jismonan erdam beriladi. erdam ancha samarali bulib, mashqni uquchvi tomonidan chuqurroq his qilishga olib keladi. Dastali «gimnastika kon» da mashqni bajarish qiyinligi shundaki, mashq bajaruvchiga uqituvchi tmonidan hech qanday erdam berib bulmaydi.

Tanishish (tanimish) etapida suzdan foydalanish va kurgazmali his qilish metodlari nisbatan xarakterlidir. Harakat faoliyatini tula yoki bulaklarga ajratib uqitish metodi ham qullanildi, ammo harakat faoliyati oldindan uzlashtirilaetgan harakat faoliyati tanishtirilgan bulsa, uqitishning tula ei bulaklarga ajratib urgatish usullaridan foydalanish mumkin.

## **9.2. Ta`lim jarayonida harakat faoliyatini uzlashtirish**

Vazifasi-harakatni bajarish va uni takomillashtirishdan to kunikmani vujudga kelishini ta`minlashdan iboratdir.

Bu etapning asosida ajratib olingen yarim harakatlarni va harakat faoliyatini tulaligicha kup marotalab takrorlash jarayoni etadi. Har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday kurinsada, har safargisining mazmuni uz ichiga yangi, oldingisidan uzgacharoq nimanidir olgan buladi. Obrazli qilib aytganda, «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-mashq qilishsiz» takrorlagandek buladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajartib maqsadga muvofiqdir.

- a) harakatni bajara olishning malakasini vujudga keltirish
- b) harakatni bajara olishni takomillashtirish

Malakaning vujudga kelishi bosqichi malakaning asosiy varianti, birlamchi shakllanishni ta`minlasa, faoliyatni bajaralishi esa harakat malakasi paydo bulishning texnikasi, belgilari bilan bog`liq. Shu sababli uqituvchi mashq texnikasining asosini va etakchi harakatlarni urgatishi, bajarish paytidagi muskullarning ortiqcha taranglashishi, keraksiz harakatlarning paydo bulishini, oldini olishi va ulardan ogohlantirishi lozim.

Agarda yangi harakat faoliyati oldin uzlashtirilganlarga uxshash bulsa, uni uzlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning uzi kifoya. Chunki stabil muhim koordinatsiya mexanizmining fondi, boyligi qancha keng va ukp bulsa, uquchining tajribasi shuncha yuqori buladi va shunday engillik bilan yangi harakat faoliyatini uzlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashgan stadiyasi harakat malakasi asosiy variantlarining shakllanishi bilan xarakterlanadi va harakat malakasining ayrim belgilari hisobiga ruy beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladi deb hisoblangan ayrim harakatlar, ularning fazodagi aniqligi va bajarish vaqtini stadiyasi bir vaqtning uzida engilgina buziladi. Shuning uchun uqitishning asosiy vazifasi-etakchi harakat texnikasi asosini mustahkamlash va uning ijrosini stabilligiga erishishdan iboratdir.

Harakat faoliyatini uzlashtirish etapida ta`limning barcha metodlari keng qullaniladi.

-suzdan foydalanish (tushuntirish, vazifa quyish, kursatma berish, buyruq va boshqalar)

-kurgazmalim his etish (vositali va vositasiz)

-amaliy metodlar, bulaklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha urgatish bilan mashqlarni bajarish, o`yin va musobaqa metodlari.

Bular arosida amaliy metodlar asosiy urinni egallaydi. Bu etapda asosan xarakatlardagi xatorlarni aniqlash va ularni tuzatish muhimdir. Ta`limning yutug`i ham ana shu muammoni hil etilishiga bog`liq.

Harakat faoliyatini uzlashtirish ikki hilda utishi mumkin, hatolarsiz va harakatlarda hatolarni paydo bulishi bilan (boshqariladigan ta`lim printsipi, bajarib kurish va hatolar printsipi).

Uqitishning boshqariladigan printsipi har qanday xato ta`limga ma`lum ma`noda zarar keltirishini tastiqlaydi. Shuning uchun uqitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini muljalga olib) qat`ian detallashtirish va regmamentlashtirish talabini quyadi.

Bajarib kurish va xatolar printsipi esa uning aksini, ya`ni harakatning asosini korrektsiyalash va optimal variantini axtarishni nazarda tutadi, bunda ayrim hatolarning tabiiy ravishda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Bu printsip faoliyat natijalari, usullarni hijjalab tushuntirish, ta`limning barcha didaktik printsiplariga va uqitish qoyidalariga rioya qilish lozimligini, albatta, inkor etmaydi. U sun`iy ravishda xatolarga yul quyish sodir bulsa, uqituvchi va o`quvchining zur berishini yuqqa chiqaradigan katta zien ham emas deb ta`kidlaydi. Vazifani hal etishda o`quvchi hatolar orqali borishi kerak. Obrazli qilib aytganda, hato foydali bulishi lozim. Xatoning asosiy roli texnika ijrosini individuallashtirishdadir. Eng keng asosga ega bulgan muljal bilan urganilaboshlangan harakat faoliyati ham hatolarni inkor etmaydi. Bu erda har bir urinish (podxod) ham izlanishdir. Har bir izlanishni esa hatosiz tasavvur etib bulmaydi.

Ta`limning ikkala printsipi ham muammoni hal qilishda turlicha yillardan boradi, lyokin ular harakat malakasi va kunikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofiziologik moslashuv mohiyatini almashtiraolmaydilar (e P II`in, 19u0).

Hatosiz uqitishga intilish ularning paydo bulish ehtimolini kamaytirmaydi, eng qulay sharoitlarda esa (jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi, harakat faoliyatining nisbatan soddaligi) umuman hatolarning uchramasligiga olib kelishi mumkin.

Ta`lim jarayonining birinchi stadiyasida urgatish-qondadagidek bajarib kurish va hatolar printsipi ikkinchisida-boshqariladigan uqitish printsipi qullaniladi.

Shunday qilib, tug`ri qullanilgan ta`lim metodlari harakat faoliyatini egallah jarayonida hatolarning yuzaga chiqishiga yul quymasligi va bu bilan ta`limning samaradorligini pasaytirmasligi mumkin.

Hatolar albatta mavjud buladi, ularsiz mumkin emas, deyishga mutlaqo urin yuq. Uqituvchi va o`quvchilarining xatolariga nisbatan befarqligi, mensimaslik bilan qarashi, hatolarning kamayishiga salbiy ta`sir etishi, ma`lum hatolarning paydo bulishiga olib kelishi fikrimizni tasdiqlaydi. Ayniqa harakat malakasi shakllanishining boshlang`ich etaplarida mashq bajarilishi davomida xatolar sodir buladi.

Malakani rivojlantirmaydigan, uni kunikmaga aylanishida samara bermaydigan harakatlarni hato harakatlar deb qarash mavjud. Ayrim paytlarda bular haqiqatan ham hato hisoblansa, boshqa paytda hato kategoriyasiga, keyinchalik takomillashgan, takomillashtirilishi lozim bulgan harakatlar tug`ri keladi. Umumiyligini qilingan «hato harakatlar» deb atalmish klassifikatsiya hozircha tuzilgani yuq. Ma`lum darajada keng tarqalgan, amalda kuproq nullanilaetgan V V Belenovich (195h) tomonidan tuzilgan xatolar klassifikatsiyasidan hozirgi kunda kuproq foydalilaniladi. kat`iy ahamiyatiga kura bu tushunchalarni klassifikatsiya deb atash maqsadga muvofiq bulmay, juftlab guruhlangan, shaxsiy belgisiga ega bulgan atamalar tuplami desak ham bulaveradi.

1. Konkret harakat faoliyatidagi (brus`yada «pod`em razgibom» ni bajarishda qulni tirsakdan bukib quyish) va umumiyligini hatolar (brus`yada barcha mashqlarni bajarishda qomatning emonligi).

Ayrim hollarda uqituvchilar lozim bulgan natijalarga erishish maqsadida birinchi guruh hatolarni tug`rilaydilar, uni vujudga keltirgan sababini umumiyligini xarakterdagi xatolardan ekanini nazardan chetda qoldiradilar. Umumiyligini xarakterdagi xatolar mavjud bulsa, uquv materialining shunday qismi takrorlanishi kerakki, uning bazasida navbatdagisini urgatish imkoniyati bulsin.

2. Xususiy va kompleksli xatolar. Harakat malakasining shakllanishining birinchi fazasida xususiy hatolar kam sodir buladi. Agarda bu hatolar juda ham kopol bulmasa, uqitish jarayonida katta tusiq bula olmaydi. Odatda kompleksli harakatlarda xatolar kuproq kuzatiladi. Harakat faoliyatini tashkil toptirgan harakat sabab-oqibat aloqasiga ega. Shu sababdan ikkinchisini keltirib chiqaradi.

3. Avtomatlashgan va avtomatlashmagan hatolar. Avtomatlashmagan xatolar kupincha ta`limning boshlang`ish etaplarida uchraydi. Uqitish metodikasining muvofiqligi natijasida ularni tuzatish unchalik qiyin emas, kuchiligi uz-uzidan yuqolib ketishi amaliyetda isbotlangan.

Avtomatlashgan hatolar notug`ri harakatlarni kup marotabalar takrorlash natijasida paydo buladi. Bunday hatolar uta turg`un bulib, ularni tuzatishda ma`lum murakkabliklar yuzaga chiqishi kuzatiladi.

Ayrim hollarda harakat faoliyati takrorlanishning vaqtincha tuxtalishi lozim buladi, bu uz navbatida vaqtli aloqalarning bir oz susayishiga yangicha endashiladi. Avtomatlashagan xatolarni tuzatishda, o`quvchi harakatni tug`ri bajarishga urinib bir oz noqulaylik sezadi. Lekin bunday torlik asta-syokinlik bilan utadi, shuning uchun buni unchalar hisobga olish shart emas. kulaylik hissieti avtomatlashgan harakatlarga munosib.

4. Mohiyatli va mohiyatsiz (ahamiyatli va ahamiyatsiz) hatolar. Mohiyatli (qupol) xatolar deganda, mashq texnikasi asosi-negizida sodir bulgan, texnika asosini buzadigan xatolar tushuniladi. Ularni iloji boricha zudlik bilan yuqotish lozim, chunki ular ta`lim jarayoniga salbiy ta`sir kursatadilar.

Mohiyatsiz (mayda) hatolar harakat faoliyatining ayrim qismlariga taalluqli bulib, agarda kup takrorlanmasa, ularga nisbatan e`tiborsizroq bulish mumkin. Ahamiyatsiz hato bulsa ham, unga odatlanib qolinsa, harakat texnikasini takomillashtirish uchun keyinchalik tusiq bulishi mumkin.

5. Tipik va tipik bulmagan xatolar. Ayrim harakatlardagi xatolar eng kup uchraydigan xatolardan bulib, ommaviy tarzda uyaraydigan xatolar deb ataladi. Bunday xatolarning paydo bulishi oldindan bilinishi mumkin. Masalan, qisqa masofaga bolalarning yugurishida tipik xatolar sodir bulishi kutiladi, startda-tos qismini baland kutarib yuborish masofa buylab yugurishda-gavdani me`eridan ortiq oldinga eng qaytarish va boshqalar.

Kanday xatolar sodir bulaetganligiga qarab uni keltirib chiqaraetgan sababini aniqlash mumkin. Umumiyligini kurinishda xarakatlarda sodir buladigan xatolar pedagogika jarayoni printsiplarining, ularni tashkillash qoydalari va sharoitlarining buzilishi orqali yuzaga keladi.

Ular ichichdan nisbatan tipik xatolar quydagilardir.

1) o`quvchi tomonidan ta`limni vazifasini tushunmaslik

g`) vazifani hal etish proektining takomillashmaganligi, shu qatorda muskul orqali his qila olmaslik

g`) etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bulmaslik va shu qatorda jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanmaganligi

4) uz kuchiga tula ishonmaslik, qat`iyyatning etishmasligi

5) harakat malakasining salbiy kuchishi

- 6) vaqtidan oldin toliqish va charchashga olib keladigan, darsning tashkillanishiga quyiladigan talablarning buzilishi
- u) mashg`ulot utkazish joyining, sport uskunalarining, jihozlarning pedagogik talablarga javob bermasligi.

i) uqatuvchini tajribasizligi orqali o'quvchiga vazifani asil mohiyatini tula tushuntira olmaslik.

Xatolar sodir bulishining tipik sabablarini bilish ularning vujudga kelishi bilan bog`liq jihatlarini aniqlash imkonini beradi.

Xatoning sodir bulishidan ogohlantirish-demak, pedagogik jarayonning barcha talablariga tulaligicha rioya qilishdir. Leikn ularning turli tumanligi sababli quydagilarini, nisbatan tipiklari deb ajratib mumkin.

1. Uquvchilarning mashqning umumiy vazifasini tug`ri tushunishiga erishish. Ular diqqatini paydo bulishi mumkin bulgan tusiqlarga emas, faqatgina shu fazifalarni hal etishga qarata olish.

Jumladan balandlikka sakrashni urgatishda o'quvchining diqqatini zabit etishi lozim bulgan balandlika emas, sakrash texnikasini urganishga qaratishimiz lozim.

2. Uzlashtirilaetgan harakat faoliyati texnikasi o'quvchilar tomonidan tug`ri tushunilishiga erishish

3. Uzlashtirilishi mumkin bulgan uquv materialinigina tavsiya qilish. Uquvchi kuchiga yarasha bulmagan materialni tavsiya etish bilan uqituvchi mashqni bajarishda ixtiersiz ravishda xatolar sodir bulishiga sababchi buladi.

4. Mashq texnikasini hatosiz, mukammal bajarish bilan urganishga xohish u1g`otish. Eng zur e`tibor bilan birinchi urinishni amalga oshirish lozimligini shug`ullanuvchi va uqituvchi diqqat markazida bulishi. Birinchi urinishning tug`ri-natug`riliqi hotirada chuqur iz qoldirishni e`tiborga olishni unutmaslik.

5. Haraktning bajarilishi tezligi va uni tug`ri bajarilishi orasidagi muvofiqlikka rioya qilish. Mashqni aniq bajarilishiga tezlik `uysundirilsa, avval mashq aniq bajariladi va sungra uni bajarish tezligiga e`tibor beriladi. Lekin bu qoydani harakat vazifalaridagi tezlikning massasini inertsiyasi tezligini talab qiladigan mashqlarga nisbatan qullab bulmaydi. Osilib turgan holdagi turlicha «max» lar, suvgaga sakrashlardagi tezliklar bundan mustasio bulib, ularni syokinlashtirib bajarish mumkin emas.

Maksimal tezlik bilan bajarilishi zarur deb hisoblangan mashqlarni bajarishga urgatishda shu tezlikni saqlay olish uchun ketgan vaqt mobaynidagina bajarish tavsiya etiladi. Undan ortiq vaqt davomida shu mashqni uzlashtirish samaradorligiga putur etadi. Agarda bajarishdagi aniqlik va tezlik bir xildagi ahamiyatga ega bulsa, mashqni harakat koordinatsiyasi buzilmaydigan tezlikda bajarish kerak. Syokin va tez bajarishda shunday inertsiya tezliklari vujudga keladiki, ularning kuchi muskul qisqarishiga qarab paydo buladiganlardan kuchli bulishi mumkin.

6. Mashg`ulotni (darsni trenirovkanı) muvofaqiyatsiz urinishdan sung tuxtatmaslik. Chunki bunda o'quvchilarda faoliyat haqida notug`ri tushuncha qoladi. Mashg`ulotdan o'quvchi urganish (uqitish) tug`ri ketaetganligi haqida, ma`lum yutuqlarga erishdim degan fikr bilan ketishi kerak. Agarda usha xato doimiy ravishda takrorlanaversa, urgatishni darhol tuxtatish lozim, aks holda u hato harakat «avtomailashib» qolishi mumkin. Uqitishning samaradorligi o'quvchi uz hatolarini ongli ravishda tushunsagina oshadi va notug`ri shakllangan nerv musuqul aloqalari birmuncha susayadi.

Xatolar klassifikatsiyasi va ularning sodir bulish sabablarini bilish bilangina uni tuzatishning effektiv choralarini aniqlash mumkin. Xatolar iloji boricha tezroq va puxtarroq tarzda tuzatilishi zarur, chunki ular «avtomatlashib» qolib ta`lim jarayonini syokinlashtirishi va uz navbatda, shikastlanishga olib kelishi ham mumkin.

Asosan, hatolarning sababini aniqlash muhimdir. Hatoni aniqlash unchalar qiyin emas, murakkabi uning sodir bulishiga doir sababni aniqlay olishdadir. Uning sababini tushunitirish hatoni tug`rilashga keladi. Bu uz navbatida, sodir buladigan hatoni neytrallamay, uning oqibatlarini oldini olishga imkon yaratadi.

Ommaviy uqitish amalietida xatolarni aniqlash usullari ularni kuzatish, taxlil qilish va baholash bilan chegaralanadi. Bir vaqtning uzida shug`ullanuvchilarning kupligi ularga xos xatolarni aniqlashda shunchalik qiyinchiliklar tug`diradi. Uqituvchining kuzatish joyini qulay tanlay olishi hammani va barcha harakatlarni kuzatish va hatolarni kurish imkoniyatini beradi. Kuzatishni bilish-bu, eng avvalo, kurganni tahlil qila olish va baholashdadir. Bu tomonlama bulishi shart.

Uquvchi jismoniy mashqni bajaraetib kupincha uzining muvaffaqiyati yoki muvoffaqiyatsizligini kuradi hamda faoliyati sipati yoki uning yakuniy natijasiga kura baho beradi.

Lekin ob`ektiv tahlilsiz uz yutug`i va kamchiligi sababini bilmasligi mumkin. Uquituvchi yutug`i va hatosi haqida o`quvchining fikr yurita olishga urgatishi shart (nazariy bilim va amaliy malaka).

*Uz-uzini tahlil qila olishni rivojlantirish choralaridan biri-faoliyatlarini uzaro baholashdir* (mashqni bajarishda bir-birining xatosini tuzatish, urtoqliq uchrashuvlarida-musobaqlarda hakamlik qilish, o`yin natijasini jamoa bilan birgalikda muhokama qilish h k)

*Bajarilgan harakat faoliyatini baholash* kriteriyasi turlicha va u uquv jarayonning vazifalariga bog`liq.

1. Baholash qoya sifatida uqitishning boshlang`ich etaplarida, ijro texnikasining standart usuli buyicha, qachonki o`quvchining imkoniyati mashqni namuna tarzidagidek uxshatib uqitishga urinish bilan chegaralangan holda olib boriladi. Tajriba va bilimning tuplanishiga qarab belgilangan namunaga taqlid qilishdan, og`ish, xatolar bilan emas, (ayniqsa natija yuqori kutarilaetgan bulsa), individuallikning namoen bulishi bilan yuzaga chiqadi.

g` . Boshqa o`quvchi texnikasiga sodishtirish yuli bilan konkurs tarzda baholash. U mashqga sistemali mashg`ulotlarga qiziqishni oshirishga olib kelsada, lyokin ijro sifati namuna qilish darajasida bulmasligi mumkin.

g` . Harakat faoliyati natijasini aniqlash orqali baholash qoya katta didaktik ahamiyatga ega. Bu o`quvchini uz ijro texnikasini erishilgan natija bilan taqqoslashga, uni hal qilishning individual usullarini axtarishni urgatadi. Lekin shunday baholash yahshi tayergarligi bulgan o`quvchilar uchun qul keladi. Ular uz faoliyatlarini tanqidiy baholay oladilar, jismoniy mashq bajarish paytida ijro texnikasini rolini yahshi tushunadilar.

Baho kategoriyasi uquituvchining turli hildagi ogohlantirishlari, ma`qullashlari yoki uning aksikabi ifodara, shuningdek, tuzatish tarzidagi kursatmalari orqali ham namoen buladi. Biroq faqat bir hil ogohlantirishlar bilan chegaralanmay, o`quvchi faoliyati tarkibidagi maqtovga, rag`batlantirishga sazovar harakatlarni ham e`tibordan chetda qoldirmasligi kerak.

Guruhlarga ajaratib uqitishda ularning faoliyatini baholash ancha qiyinchalik tug`diradi. Tajribalardan kuzatilishicha, o`quvchilar individual hatolarni anglaetgandek, ular bir-biriga erdam bergisi yuqdek qilib uzlarini kursatadilar. Kup sonli individual xatolarni kursatish yoki ularni kup marotabalab takrorlayverish va aytish mashg`ulotlarning zinchligini pasaytirib, o`quvchilarda befarqlikni shakllantirar ekan. Bunday qarama-qarshilikning ta`lim jarayonida hato va kamchiliklarni guruhli mashg`ulotlarda qisqa, aniq va ma`noli qilib aytish orqaligina hal qilinishi katta samara berishligi isbotlangan.

Uquituvchining bahosi o`quvchilar tarbiyasida uz kuchiga ishonch vositasi bulishi mumkin, ush sababli maierialning uzlashtirishdagi ijobjiy va salbiy tomongagina baho berilishi, ishga munosabati hisobga olinishi lozim. Uning shaxsi, hulqi, davomati baholash mezoni mazmunidan chetda bulishini ta`qidlash lozim ( B A Ashmarin, 19u9).

Hatolarni tuzatish qoydasi turli tumandir. Aytarli kup tarqalganlari quyidagilardir.

Uquvchi xatosini uzi tushunishi kerak. Takroriy tushuntirish va mashqni kursatish, faoliyatini gapirib berish haqidagi xato xarakterlarini anglashga olib keladi yoki chizma tasvirlash va mashg`ulotlarda uni urtoklari bilan maslahatlashishga, xato ustida yoki umuman harakat texnikasi haqida suxbatga chorlaydimi bu demak ta`lim jarayonning muvaffaqiyatlari degan suzdir. Amaliy faoliyatlarda esa nisbatan foydali metodik usul qarama-qarshi harakatlardir, ya`ni harakatni taranglashtirish (muskullar taranglashdirilgan qul muskullari bushashtirilgan) amplitudasi va yunalishi (qul tug`rilangan, qul bukilgan) ga qarab kontrst ravishda yuir biriga solishtirib mashq qilish samaraliroqdir.

Muskul hissietini bunday solishtirish uz hatosini tushunishga va uni tuzatishni tug`ri hal qilish yulini topishga erdam beradi. Shu maqsadda uzlashtirilaetgan harakat faoliyatini boshqa tomonga, oeq qul bilan yoki boshqacharoq sharoitda bajarish ham foyda beradi. Bunda hosil bulgan muskul hissieti uni odatdagisiga solishtirish imkonini beradi va xatolarni tuzatishning effektiliroq yulini aytish imkonini ochadi.

Xatolarning barchasi barvarakayiga emas, navbat bilan, ahamiyati darajasiga qarab tuzatishga urinishi samarasiz bulib, kupincha uning imkoniyatidan yuqori darajada ortiq samarasiz urinish bulib chiqishi mumkin.

Odatda xatolarni tuzatish uning ahamiyatlilarini tuzatishdan boshlanadi, chunki boshqa mayda hatolar shular orqali sodir bulaetgan bulishi mumkin. Masalan final kuch sarflashlaridagi hatolar qoyda sifatida oxirgi harakat tarkibidagi zvenolarning kelishuvidan ham sodir bulishi kuzatiladi. Bundan tashqari, aniqlangan hatolar oqibatidan ham sodir bulinishini nazarda t`utmoq lozim.

Ahamiyatli hato deganda, biz harakat texnikasi asosida sodir bulgan hatoni tushunamiz. Ahamiyatli yoki asosiy hisoblangan hatoni tuzatishni nazarda tutib bajarilgan mashqlar natijasida ikkinchi darajali deb sinalgan hatolar uz idan yuqolishi ta`lim jarayoni amalietida kup uchraydigan hodisadir. Faqat ikkinchi darajali hatoldarning avtomatlashib ketishiga yul quymasligi zarur xolos.

Harakat strukturasining umumiy sxemasini tug`ri bajarilaetganining darajasini aniqlab tula harakat aktidagi paydo bulgan xatoning nimaga bog`liqligini, yullanma beruvchi yoki tayerlov mashqining notug`ri tanlanganligining oqibatidan emasligini hisobga olish maqsadga muvofiq ekanini unitmaslik kerak. Bir vaqtning uzida mashq bajarilish tezligi o`quvchi imkoniyatiga olib keladi.

Statik holatlardagi hatolarni aniqlash va ularni baholash juda ham oson, dastlabki holatda, tayanib turishda, etganda, tayanish va osilishda boshning holati muskul tonusining qayta taqsimlanishiga bog`liq. Uquituvchining o`quvchi xatosini aniqlash uchun beraetgan kursatmasi o`quvchining shu daqiqadagi imkoniyatiga muvofiq bulishi kerak. Masalan. Uch usul bilan arqonga tirmashib chiqishda «oeq kuchidan foydalangin» deb talab quyish uchun uning qul va oeqlarning koordinatsiyasi (shu usul uchun) oldindan rivojlantirilgan (mashq qildirilgan) yoki aksincha ekanligining ahamiyati katta buladi.

«Yuqolidi, tuzatildi» degan xatolarining kutilmaganda qaytadan paydo bulishi ularni yuqotish uchun qullanilgan yullanma beruvchi mashqlarning vaqt-vaqt bilan takorlab turishni talab qiladi. Shunga uxshash xatolarning birdan paydo bulib qolishi kupincha yangi uzlashtirilgan faoliyatni qiyinroq sharoitda bajaraetganda kuzatilishi mumkin.

Harakatdagi xatolarni tuzatishning yollaridan yana biri ular sodir bulishining sababini yuqotishdir, bu esa, uz navbatida, xatoning yuqolishiga olib keladi. Bu usullar quyidagilar.

-yullanma beruvchi va tayerlov mashqlarin qullash

-utilgan materiallarni qayta takorlash

-faoliyatning tug`ri bajarilishi uchun stimul yaratuvchi (masalan, uzunlikka sakrashda notug`ri yugurish qadamni (izini joyini) bajarish sharoitini uzgartirish.

Harakat faoliyatini uzgartirish jarayonida xatolarning paydo bulishi va ularning tuzatilishi ahamiyatini hisobga olish uta muhim bulibgina qolmay, bu muammo harakat faoliyatini takomillashtirish etapida ham sifat jihatidan boshqa darajada muhimligini inkor etib bulmaydi.

### **9.3. Ta`lim jarayonida harakat faoliyatini takomillashtirish**

Vazifasi-harakat malakasi shakllanishing ta`minlanishi bilan bog`liq bulib, uni oliv tartibda bajaraolish darajasiga kutarishdir.

Vazifasidan kelib chiqib, bu etapning pedagogik jarayonini ikki stadiyaga ajratadilar:

a) malakani vujudga keltirish

b) oliv tartibdagi harakat malakasini shakllantirish

Harakat malakasi vujudga kelganligining xarakterli belgisi shunday bilim va harakat tajribasi bilan namoen buladiki, u bajara olish kunikmasiga aylanadi. Boshlanishida kunikma faqat asosiy variantda shakllanadi. Uquituvchining vazifasi harakat malakasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustahkamlab, shuning asosida nisbatan fundament yaratishdir.

Ta`limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasini takomili shunday zarurki, jismoniy mashqni texnikasi individuallashsin. Asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti uzlashtirilgan bulsin va egallangan malakadan turli variantdagi yangi faoliyatlarning bajarishda qullay olsin.

Tashkomillashtirish etapida ta`limning barcha metodlari kompleksli qullaniladi, lyokin kuproq faoliyatni biri butunligicha uzlashtirib, musoboqa va o`yin metodlaridan etakchi uslub sifatida foydalilanadi.

Bir vaqtning uzidan kurish va eshitish orqali muljallashdan foydalanish hajmining ozayishi hisobiga harakatni his qilish hissieti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, ta`limning ikkinchi, uchunchi etaplarida harakat faoliyatini (yoki harakatni) kup marotabalab takrorlash jarayoni etadi. Leikn oxirgi etap uchun takorlash mkammosi alohida ahamiyatga ega: u kup marotabalab qaytarilishi lozim, bunday takrorlayverish esa chegarasiz emas, ya`ni me`eridan oshmaslik, chegarani bilish taqazo etiladi.

Takrorlash (qaytarish) ikkita qarama-qarshi kurnishga ega:

Oddiy va variatsiya qilish bilan takrorlash

Oddiy takrorlash bir xil, uzgarmas sharoitda harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash imkonini beradi. Bunday tkrorlash-ta`limning mohiyatiga kura nusxa kuchirish, taqlid qilishdir, uqutuvchi harakatning standart texnikasini tushuntirganda va uni kursatganda, o`quvchi unga uxshatib bajarishiga urinadi. Ta`limda oddiy takorlashdan foydalanish zururiyati mavjud, lyokin u chegaralangan didaktik imkoniyatlar ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani kuzda tutadi, u harakat malakasiga shunday moslanuvchanlik, eguluvchanlik berishi kerakki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bulsin. Shu maqsadda harakat faoliyatini takrorlash sistemali uzgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajariladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

1) agarada variativ takrorlash o`quvchidan optimal darajadagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa berish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli uqitishga asos bulib qolaveradi. Ma`lumki, muammoli (problemali) uqitish, harakat vazifasini hal etish, mustahil fikr yuritish va unga ijodiy endashishga erdam beradi.

g`) harakat faoliyatini turlicha uzgaruvchan variant va sharoitda takrorlash malakani faqat uzgaruvchan sport kurashi sharoitidagina emas, mehnat harbiy amalieti va turmush sharoitida qullay olishga urgatadi.

g`) ijroning turli variantlarda olib borilishi mashg`ulotlarda o`quvchilarning qiziqishini oshiradi. Ma`lumki, bolalar bajarilishi qiyin bulgan harakat faoliyatini, yangicha vazifa quylgan mashqni zur istak va intilish bilan iqtidorini, harakat tajribasi zahirasini orttiradi va boyitadi.

Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bulishi kerak. Mashq natijasining orttirish uni takrorlashlar soniga bog`liq, lyokin u tug`ri proporsional emas, kup sonli qaytarishlar tezdagina mexanik bajarishga aylanib qolib, mashg`ulotlarda shug`ullanuvchilarning faolligi pasayadi.

Takrorlashlar te`limning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o`quvchining tayyorgarlik darajasi va uqitish metodikasini takomillashganligi faktorlariga ham `og`liq. Maktabda dastur materiali hajmi va murakkabligini tug`ri aniqlash uquv rejasi chegarasidan chiqmagan holda, takrorlashlar sonini etarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka etarli darajada puxta, mustahkam bulib qolgan bulsa, harakat hissieti yangi materialni uzlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sinini faqat shundagi na qisqartirish mumkin.

kaytarishlar soni harakat faoliyatini birinchi marotaba tug`ri takrorlash uchun keragidan ortiqroq sonda belgilanadi. Bu ortiqcha qaytarishlar malakasining mustahkamligini oshirishni nazarda tutib, mutahkamlik zahirasi (zapasi) ni boyitishi nazarda tutadi.

Takrorashlarni vaqtiga qarab taksimlash ma`lum nizomiga tayangan holda, uzlashtirilganlarni esdan chiqarish sistemali takrorlashni tuxtatib quylgan vaqtidan boshlanishini unutmaslikni nazarda tutish lozimligini taqozo etadi.

Metodik nuqtay nazardan uqituvchi takrorlash davomida ikki vazifani hal qiladi.

1) uzlashtirilgan faoliyatni takrorlashni bir darsda va bir qator darslarda qanday joydashtirish

g`) ta`limning turli etaplarida uni qanday chastoda takrorlash kerakligi.

Buning uchun uqitish jarayonidagi barcha faktorlarni aniq ravishda hisobga olish va takrorlashning uslubini aniqlab uni ilimiyl asosda qullashi lozim. Bu uslublar: chuzib (uzoq muddat davomida) takrorlash va kontsentratsiya qilingan (usha mashq jarayoni siqilgan, yigishtirilgan tarzda) takrorlash.

Uz navbatida optimal intervalda ommaviy uqitishning kup sonli psixologik va pedagogik eksperimentlardan aniqlanishicha, chuzib-uzoq vaqt mobaynida takrorlashda urganilgan (uqutilgan)

materialni qayta takrorlash hajmi va sifati anchagina yuqori bular ekan (ayniqsa, hajmiga kura kup miqdorga ega bulgan erkin gimnastika mashqlaridek).

Bu ikki sabab orqali tushuntiriladi, birinchidan uzlashtirilaetgan faoliyatni (uz navbatida, uni uzlashtirish) ning mohiyatini tushuntirish faqat uni bajarish paytidagina ruy bermay, dam olish intervalida ham sodir bulishi mumkin. (obrazli tarzda ifodalashning didaktik ma`nosi ham shundan iboratdir)

-«organilgan xotirada bir oz tinib etishi kerak»

-ikkinchidan, faoliyatni uzlashtirish jarayoni organizmning muhim faoliyati, xizmati bilan molashuviga (shug`ullanganlik samarasiga) bog`liq bulib u faqat faoliyatni bajarish vaqtidagina sodir bulmay, tiklanish davrida (vaqtida) ham sodir bulishi kuzatiladi.

Dam olish intervali va uning uzunligini belgilashda ikkovining umumi yigindisi teng blsa, uzoq vaqt dam olib, nagruzka intervali siyrak bulganda qaraganda qisqa dam olish intervali kup bulsa, organizmning ish qobiliyati yuqori buladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini maktabda ikki mashg`ulotni birlashtirib utish ijobjiy samara bermaydi.

Uqitishda tezlashtirish (forsirovat`) kontsentratsiya qilib takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ommaviy urgatishda u katta samara berishi kuzatilmaydi, lyokin yuqori razryadli sportchilarni tayerlashda ta`lim metodikasining asosini tashkil qiladi. Harakat malakasini shakllanishini boshlang`ich etapida qaytarishning bu uslidan foydalanib bulmaydi. U faoliyat texnikasini tug`ri tushunish hamda fikrlashga salbiy ta`sir etib, hosil bulgan malakaning puxtalashishiga tusiq bulishi, puxtalashining chuzilishi ga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari malakaning tug`ri shakllanishi lozim bulgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bog`liq, bu albatta, uzoq muddat davomida harakat faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga hos tugal natijani belgilashda ushbu holatni edda-emonligiga baho berishda ushbu holatni edda tutmoq zarurki, uzoqroq chuzib tkorlash qiyin uzlashtiraetgan uquv materialini uzlashtirishda samaradorroq buladi. Osonroq material uchun kontsentratsiyalashtirib tkorlash maqsadga muvofiq.

Ikkala uslubda ham tkorlashning taqsimlanishini xarakterli bir xil emasligi bilan ajralib turadi: uqitishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, mumkin qadar bajargisi kelsa, ijozat berish kerak buladi, keyinchalik hohish kamayadi va shug`ullanuvchining faolligi bir oz sunishi kuzatiladi. Buni chngi malaka hosil bulishda (yangi nerv aloqalarini yaratishda) mustahkamlash, tuldirishning kuproq bulishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqaning puxtaligi etarli darajaga etsa, hosil bulgan malakalarni saqlash uchun takrorlashlarga talabning kamayib ketishi bilan kurinadi.

Ommaviy urgatish sharoitida faoliyatni egallahning amaliy chegarasiga etishda dam olish intervalining uzunligi umuman uzining printsipial ahamiyatini yuqotadi. Malakani aniq saqlash uchun, unga kerak bulgan qismidan uzgartirishlar kiritish uchun takrorlashni kup bulmasada, vaqt-vaqt bilan utkazib turish maqsadga muvofiq buladi. Albatta bu uzgarishlar shug`ullanuvchining jismoniy tayergarligi ustani, uning ma`lum darajada oshganligi sababli qilinadi. Agarda bu takrorashlar harakat malakasini doim takomillashtirib vazifasini quymasa kerak bulgan darajadagi harakat sifatlarini qullab-quvvatlash uchungina, egallagan malakaning sunishini oldini olish maqsadidagina kerak xolos.

## Mavzu. Ta`limning uslubiy printsiplari.

(4 soat)

### 10. Ta`limning uslubiy printsiplari

10.1. Talim jarayonida ongilik va faollik.

10.2. Talim jarayonida kurguzmalik printsipi.

- 10.3. Kushiga yarashiylik va individuallashtirish.
- 10.4. Muntazamlik uslubiy printsipi.
- 10.5. Takroriylik va variyatsiyalash.
- 10.6. Talabalarni asta syokinlik bilan oshirish.
- 10.7. Uslubiy printsiplarining uzaro aloqasi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan «jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliet bilan bog`liqligi», «jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yunaltirilganligi», «shaxsni hartomonlama rivojlantirish» printsiplaridan tashqari ta`lim jarayonining uslubiy printsiplari (tamoyilari) ham mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoilar jismoniy tarbiya uchun qullanilishi mumkin, lyokin inson tarbiyasining bu yunalishining xususiyligi uqitishning printsiplariga alohida mazmun va talablar quyadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatlari fikrimizning dalilidir. «Onglilik va faollilik (aktivlik)», «Kurgazmalilik», «Munatazamlilik», «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», «Talablarni asta syokinlik bilan oshirish» dek uslubiy printsiplar va qoydalarga tizimli (sistemali) rioya qilish orqaligina uqitish jarayonida muvoffaqiyatga erishish mumkin.

### **10.1. Ta`lim jarayonida onglilik va faollilik uslubiy printsipi**

Uqitishga ongli munosabat va unda shug`ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonining qimmatini oshiradi. Uluq rus pedogogi, anatomi vrachi P F Lesgaft ilgari surgan ta`limdagи «onglilik va faollilik» printsipi harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali uzlashtirishni qat`iyyan qoraladi va birinchi bulib harakatlarni taqqoslay olish, uning taxlilini qilish orqali nazariy bilimlarni egallash g`oyasini ilgari surdi.

U «jismoniy mashq bilan mashq qilish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni kursatkichlarini oshiradi», - degan qupol tushunchani tarbiya jarayonidagi asosiy xatolardan biri deb kursatadi.

Tarbiya jarayonida bu printsipni qullah mashg`ulotni umumiyl vazifalariga qiziqish uyg`otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini haetiy-amaliyligi aniq misollar erdamida, ta`limning mavzulashtirish orqali amalgalash oshirila boshlanishi lozim.

Tarbiyasi tanlangan mavzu mohiyatini asta-syokinlik bilan ochaboshlaydi. Uqitishning boshlang`ich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi mazmuni (qomatining chiroyli bulishi, kuchining ortishi va h klar) mashg`ulotlardagi haetiy-amaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg`ulotlari shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayerlashdek vazifalarni asta-syokinlik bilan mutaxassis bilimlarga tayanib olib borilsagina natjalarga erishishni tushuntiriladi.

Shug`ullanuvchilarga maxsus, ommabon adabietlar, qullanmalar tavsiya qilinadi. Bu uz navbatida nazariy bilimlarni ortishiga erishishda onglilik printsipining uzak maqsadlari uchun xizmat qiladi. Ongli munosabatni shakllantirmay jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlariga odatning shakllanishi susayishi, mashq qilishning turmush tarziga aylanishiga turli hil tusqinliklar vujudga keladi.

Bundan tashqari, shug`ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam lektsiyalar suhbatlar, hikoyalari eshitishlari, maktab fizkul`tura dasturining nazariy qismini urganishlari, metodik nazorat qilish qoydalarini bilishlari, «aktiv, passiv dam», «bajara olish», «harakat malakasi», «oliy kuchishi» atamlari mohiyatini tushunishlariga tug`ri keladi.

Uzlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bulgan, «nima uchun harakat faoliyatini aynan shunday (kursatilgandek)» bajarilishi shart yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiniki) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallahda (soatsiz, zargar va boshqalar) qul kelishi ongiga etgan shug`ullanuvchi ta`lim jarayoniga ongli munosabatda bulishidan tashqari uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallah oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali organizmda sodir buladigan turli xil uzgarishlarni tushuntirish, topshiriqqa nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

Uqituvchilarning kutarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chiroylari, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, turtliklar tarzidagi xor bulib, baravariga aytishuvlar kiritilishi ta`lim jarayonidagi vazifalarni hal qilishga zur qiziqish uyg`otadi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazorat dan foydalanish ta`limning printsipial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilaetgan «ixtieriy harakat» ning mohiyatiga etib, uning bajarilishi texnikasi asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta`lim jarayonida uz samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abel'skiyning tajribasi buytcha shug`ullanuvchilarni sakrash texnikasiga urgatish uchun 120-150 urinish tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan sung shug`ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi hqidagi suhbatlar, diskussiya natijasi uta qoniqarsiz bulgan.

Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi uning tuzilishi, haetiylamaliy ahamiyati haqida etarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan sung mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug`ullanuvchilar g`-g` urinishdan keyin mashq texnikasini osongina uzlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyeta yuqori malakali sportchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya`ni harakatni oliy maqomda bajara olishni uz oldilariga maqsad qilib quyadilar. Mexanik ravishda tushunmay kur-kurona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi surunkali mashq qilish jarayonida me`eridan ortiq energiya sarflashga shug`ullanuvchida shu harakatda nisbatan sovish, «toqatsizlikni» shakllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil-uz harakatini baholay olish, uqitish jarayonining chuzilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik matematik hisoblash, bioritmika va sport metorlogiyasining qonuniyatlarini nazarda turgan holda shug`ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga `ayanish tushuniladi.

Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilaetganligini his qilishdek talablarini quyadi, bu uz navbatida, ixtieriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga urgatiadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, namoen qilinishi, ifodasi, fikran kuz oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka»)-onglilik printspipining asosiy vositalardan biridir.

Faollik asosan mushg`ulotlarda shug`ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini «frontal», «guruhi» tashkillash orqali, asosiy jihozlar eniga qushimcha sport anjomlari quyishlik tayyorgarlik va mashqdan sung bajara boshlasalar, uz-uzidan shug`ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga urinishini vujudga keltiradi.

Ta`lim jarayonida o`yin va musobaqa («Jismoniy tarbiyaning uslublari» mavsuziga qaralsin) metodlarining qullanishi, sport maydoni, mashg`ulot utkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi gigienik orastaligi, ta`lim jarayonida shug`ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) kursatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissasini uz buyniga olabilish, ma`suliyatni his etish va uzlashtirish jarayoniga ijodiy endoshishni tarbiyalaydi.

## 10.2. Ta`lim jarayonida kurgazmalilik printspipi

Kursatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta`limi jarayonida uzining keng ma`nosiga kura pedagogika nazariyasi ramkasidan alloqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda bu tushuncha uz ichiga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini kurishdek keng ma`noni oladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida kurgazmalilik harakat faoliyatini amaliy bajarib namoen qilish orqali olib borilishi uqitish samaradorligining tarbiya tarzida qabul qilingan.

Ta`lim jarayonida bajarib kursatish va kurinishning bir biri bilan uzaro bog`liqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boshlang`ich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishni kurgandan sung hosil buladi. Kursatish ta`lim jarayonining samaradorligiga muhim omildir. Kurgazmali qurollar, suratlar,

chizmalar, maketlar, kino-badiiy, hujjatli uquv fil`mlari va h k hamda taqlid tarzida kursatiladi], ularni bajarish o'quvchidan talab qilinadi.

Uzlashtirish jarayonining asosiy faktori hisoblangan kurgazmalilikning ikki kurinishi amalietda mavjud bulib, ular mashqni aynan (bevosita) bajarish bilan va vositali (bavosita) kursatish sifatida farqlanadi.

Aynan yoki vositali kurgazmalilik ta`lim jarayonida uqituvchiga mashqni namunali darajada bajarib kursatish-namoyish qilish odatda ta`lim jarayonidagi sodir bulishi mumkin bulgan xatolarning oldini olishni nazarda tutadi.

Amalietda esa harakatning aynan bajarilishini o'quvchi kurmay turib, uning texnikasini uqitish boshlab yuboriladi. Albatta bunda shug`ullanuvchilar xatolarga yul quyadilar. Ularni tuzatish ta`lim jarayonining chuzilishiga olib kelishi mumkin. Namunali tarzda mashqlarni kursatishni bilmagan mutaxassis oldindan tanlangan va tayerlagan shug`ullanuvchini kursatishdan foydalanishi lozim yoki vositali bavosita kurgazmalikdan foydalanish tavsiya etiladi.

Harakat faoliyat haqida birlamchi (dastlabki) tushuncha uquv kino kol`tsovkasi, chizma, rasm, maket, plakat va boshqalarni shug`ullanuvchiga kursatish orqali hosil qilinadi. Ayniqsa katta urta maktab fikrlashi harakatni his qilishi uchun qul keladigan vositadir. His qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shug`ullanuvchida kuz oldiga keltira olish, taqlid qila olish (avval mexanik) tarzda bulsa – muhim ketligi (harakatni bulaklarga ajaratib urgatishda), uzlashtirishda yullanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bulgan mashqlar) dan foydalanish, harakat texnikasini uzlashtirishni osonlashtradigan (bajarilishi tarkibidagi aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qullah uqitishda kurgazmalilik printsipi quydigan asosiy talablar bulib, harakat haqidagi tushuncha mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda «uz soyasidan foydalanish», «chegaralangan harakat sathini belgilash», taqlid qilish, «muljallah», «uxshatish», kurgazmalikda qullaniladigan uslublardandir.

Bular ta`lim jarayonini faoliashtiradigan birlamchi malakan shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yul ochuvchi asosiy omillardir.

### **10.3. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy printsipi**

Individning qobiliyati, imkoniyati, hususiyati, jinsi eshi jismoniy rivojlanganligi jismoniy tayergarligi va hokazalar bu printsip mazmunining omillari bulib, ta`lim jarayonini boyitadi. Ta`lim ongli munosabat undagi faollikni namoen bulishi, ukrgazmalikning samarasи, kuchiga yarashalilik, tanlangan faoliyat va individning hususiyatlari bilan chambarchas bog`liq va kuzlangan maqsadga tez erishishga olib keladi.

Kuchiga yarashalilik organizm haetiyl faoliyatning ma`lum ishdagi yaunktsional hususiyati va qobiliyatini hisobga olishdir. Bu printsip qobiliyatining chegarasini aniqlay olish talabini quyadi. Demak ta`lim jarayoni turli sharoitda hilma-hil tashqi ta`sirini hisobga olish shug`ullanuvchi uchun meyer tanlay olishni taqazo etadi. Me`er bulib turli eshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish dasturlari, ular uchun beligilangan normalar (jismoniy sifatlari uchun) bulishi nazarda tutiladi. Sobiq ittifoq jismoniy tarbiya tizimida «Mehnatga va Vatan mudofaasiga tayer» fizkul`tura kompleksi jamiyat a`zolarining, barcha eshdagilarning (6-60 eshgacha) jismoniy tarbiyasining dasturi va jismoniy tayergarligi normalarini uzida mujassamlashtirgan bulib, kuchiga yarashalilik printsipi talablari chegarasidan chiqmagan.

Shu asnoda 2000 yilining 1 yanvaridan boshlab Uzbekiston aholisining jismoniy tayergarligi darajsini belgilovchi «Alpomish» va «Barshinoy» maxsus test sinovlari haetga joriy etildi. Unda mamlakatimizning 6 eshdan 60 eshgacha bulgan aholisi jismoniy tayergarligining norma va talablarini ishlab chiqilib ular ta`limning qayd qilingan kuchiga yarashalilik printsipi talablari asosida yaratilgan.

Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashq`ulotlarida me`erini aniqlash uchun tarbiyachi bilan tibbiy xodimning birgalikdagi izlanishlarining ahamiyati katta. Mashq qilish orqali organizm uchun kuchiga yarasha bulmagan mashq me`eriga aylantirib organizmni zuriqish orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari ham hozirgi kunda ham ilmiy ham amaliy jihatdan dalillangan. Ma`lu tayyorgarlikka ega bulgan (sport razryadli) shug`ullanuvchining organizmi uchun me`er hisoblangan hajmdagi jismoniy mashqlar yangi shug`ullanishni boshlagan kishi uchun kuchiga yarasha bulishi mumkin, lyokin uni me`er qilib olish notug`ri va u tarbiya jarayonida noxush oqibatlarga sabab buladi.

Jismoniy tarbiyada kuchiga yarashalilik (me`er) uzgaruvchandir. Shug`ullanishning ma`lum davrida bu me`erge chidash uchun katta jismoniy, ruhiy tayyorgarlik talablari quyilsa, ma`lum vaqtdan sung u kuchiga yarasha bulib, me`erga aylanadi-buni tarbiya natijasining ijobjiy tomonga uzgarishi deb qaraladi. Ma`lumki yangi harakat bazasi eskisi bazasida shhakllanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida asosiy hal qiluvchi rolni mashqni uzlashtirish egallaydi. Materialni shunday berish lozimki, uning mazmuni, organizmga ta`sir kuchi, uqitishning navbatdagi etapi uchun pog`ona yoki yangi bir bosqich bulsin. Amaliyetda bu fikr «ma`lumdan noma`lumga», «uzlashtirilmagandan uzlashtirilganga», jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishda esa «kuchiga yarasha emasdan kuchiga yarashalikka» deb shaklida qullaniladi.

Bundan tashqari vazifalarni mashg`ulotdan-mashg`ulotta, asta-syokinlik bilan qiyinlashtirish ham ta`lim jarayonining asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyengalilikni taqazo etadi. Bular albatta ta`lim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi.

Individlashtirish uqitishning mahim omili. Uquvchining jismoniy rivojlanganligi kursatkichlari (bo`yining uzunligi, tanasi a`zolarining uzun yoki qisqaligi, yug`on yoki ingichkaliligi, vazni, bug`inlar harakatchanligi, qismlarning ekskursiyasi va h k lar) jismoniy sifatlari (kuchligi, tezkorligi chaqqonligi, chidamliligi) ning rivojlanganligi, psixologiya nuqtay nazaridan qaysi tipga mansubligi va shu kabilar individning xususiyatlari hisoblanib ular ta`limning samaradorligiga katta ta`sir kursatadi. Tarbiyachining qayd qilinganlarning birortasiga loqaydligi tarbiyada, mashqulotlarda kuzlangan maqsaddan osongina uzoqlashtirishga olib keladi.

Bu xususiyatlardan-jismoniy rivojlanganlik kursatkichi masalan, buyni darozligi (balandligi)-«aktselerat», mashg`ulotning asosiy qismida past buyli tengdoshi bilan bir guruhga tushib qolsa (tayanib uzunisiga quyilgan kon`dan sakrash keltiradi, ya`ni baland buyili uchun depsinish «most» ini sport jihozidan uzoqroq quyish lozim bulsa, buyi tengdoshidan past bulgan o`quvchi mashq texnikasini buzib bajarishga majbur buladi. Chunki jihozidan uzoq quyilgan mostdan depsinish buyi tengdoshidan past o`quvchi uchun kuchiga yarasha emas va uqitishda shug`ullanuvchining individual xususiyatini e`tiborga olmagan degan xulosa olib keladi.

Jismoniy yuk me`eri bir xil guruhdagilar uchun ham turlicha bulishi mumkin. Bu jismoniy tayerlik kursatkichlariga bog`liq. Tanlangan mashqni shug`ullanuvchi kuchiga, tezkorligiga chidamliligiga bog`liqligi individning xususiy portretining tulaligicha chizilishiga imkon beradi.

#### **10.4. Munatazamlilik jismoniy tarbiya jarayonining etakchi uslubiy printsipi**

Mashg`ulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining tug`ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining uzaro bog`liqligi ta`lim jarayonida muntazamlilik uslubiy printsipining asosiy nizomidir.

Mashg`ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk (lama) ning dam olish bilan ratsional almashinuchi. Mashq qilishning muntazam emasligi ta`lim jarayonida etarli samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonuniyatlaridan amaliyetda bir shunga guvohmizki, mashg`ulotlar uzlucksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta`siridan organizmning funktional imkoniyati yahshilanib jismoniy qobiliyati ortadi. Muntazam mashg`ulotlardan hosil bulgan reflekslar uzlucksizlikni talab qiladi. Uzlucksizning buzilishi malakani asta-syokinlik bilan sunishiga olib keladi. Mustahkamlanib yoki «oliy harakat tartibi» da bajarila boshlagan harakat malakalari ta`lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini kerak bulsa lozim bulgan talabini quyadi. Chunki organizmning funktional holati muntazam mashq qilish va mashg`ulotlar orqali ma`lum natijani namoen qilaboshlagan bulsa va bunda muntazamlik bir oz buzilsa, hosila asta-syokin yuqqa chiqishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa qilganda, shuni aytish lozimki, muntazam tizimli mashg`ulotlar orqali qoldirilgan yarimsharlar pustlog`idagi «iz» dan ijobjiy uzgarishlar sodir buladi, yangi uzlashtirilmaganini urganish

osonlashadi. A Lamark fikricha «tizimli va muntazam ravishda mashq qildirilgan organ asta-seknlik bilan rivojlanadi, usadi, mashq qildirilmagani uz qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yuqotib boradi». Nisbatan katta bulmagan tanaffus aktiv muskul hujayralari vazznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bulmagan uzgarishlariga, xatto morfologiyasining regraessiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv uzgarishlar hatto 5-u kunlik tanaffuslarda ham sodir bulishi mumkin. (N V Zimkin, D L Ferdman, O I Fayishmidt va boshqalar).

Shunisi tushunarli bulishi lozimki agarda jismoniy tarbiya jarayoni uzlusiz olib borilsa, ya`ni u tanaffuslarsiz, oqlanmagan yuqotishlarsiz, har bir mashg`ulotdagi samara oldingi mashg`ulotning «iz» i hisobiga qatlam-qatlam bulib qalinishsa hamda avvalgi mashg`ulotlar keltirib chiqargan ijobiy uzgarishlar takomillashtirilsa va rivojlantirilsa sodir buladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amalietida haftada yangi shug`ullanuvchilarga g`-g` marta mashg`ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qushimchalarni hisobga olmagan holda) olib boriladi. kolaversa, shug`ullanganlik qancha yuqori bulsa, mashqulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalik zichlashgandek buladi. Mashg`ulotlarning kontsentratsiyasi qanchalik yuqori bulsa, sport ternirovksi uchun uzlusizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bulishi mumkin.

### **10.5. Takrorliylik va variatsiyalash printsipli**

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik-qayta bajarish muhim ahamiyatiga ega. I P Pavlov va A N Krestovnikov kursatganidek, harakat malakasining fiziolgik asosi takrorlashsiz shakillantirish kup marotabalab takrorlashsiz shakillantirish va tartibga solish mumkin emas. Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunksional uzgarishni tartibga solish va qayta moslashi uzoq muddat davomida ta`minlanishi uchun zarur bulib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ruy beradi, erishilganlari mustahkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yaratiladi. Takrorlash jismoniy tarbiyaning ajralmas chegarasidir.

Faqatgina har bir mashg`qot takrordanmay, mashg`ulotlaridagi ketma-ketlilik ham, shuningdek qaysidir hollarda mashg`ulotlarning uzini hafta, oy davomida va vaqtning ma`lum bulaklari ichida (haftalik oylik va h k tsikllari) takrordanadi.

Takrorliylikning darajasi qullanilaetgan mashqlarning nimaga qaratilganina, mashg`ulatlarning jismoniy tarbiyaning u yoki etapidagi umumiylar yunalishiga, shug`ullanuvchilar kontiganti va hususiyatlari boshqa jismoniy yukning xarakteriga ta`sir qiluvchi faktorlarga bog`liqidir. Shuning uchun takroriylik yaursati ayrim holda kup va ayrim hollarda oz bulsada, jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarning muntazamliligidagi ifrdalangan.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik qatorida variativlik-mashqlarni bajarish sharoitida uning kurinishi, nagruzka (yuklama) dinamikasini turli metodlar qullah bilan mashg`ulotlar shakli va mazmunining birvarakayiga uzgartilishidan foydalanimishdir.

Bu urinda quyidagi ob`ektiv qarama-qarshiliklarga diqqat e`tiborini qaratish lozim. Kup marotalab qaytarish jarayonida harakatlarning dinamik steriotipini va organizmning qullanilaetgan nagruzkaga javob reaksiyasini yanada stabbashuvi va standartlashuvi sodir buladi. Shuning uchun agarda faqat takrorlash (mashq harakat va holating shakli va mazmunini aytarli uzgartirmay tushunilsa) bilan chegaralansa. bu ertami-kechmi, baribir harakat malakasini yunalishdan chetlanishga olib keladi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini tuxtatadi. Bunda qarama-qarshilik takrorlikdan variativlikni qushib qullah orqaligina hal etiladi.

Standart mashqlarni variativlik bilan, gnagruzkani takrorlashning fonida, hajmi va intensivligini uzgartirib mashg`ulotlar tuzilishi va mazmunini saqlagan holda yangilash bilan biz doimiy progressiv sharoit yaratamiz.

Jismoniy yuk (nagruzka) va dam olishning ratsional urni almashinuvi (navbatlashuvi).

Jismoniy tarbiya jarayonining uzlusizligi dam olish bilan nagruzka berishning doimiyligini man qilmay taxminiy amalga oshiradi.

Nagruzka shug`ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta`sirini maelum darajadagi kattaligi bulib, uning funktsional imkoniyatlarni oshirish faktori hisoblanadi. Bunga organizmning «ish potentsiali» ni sarflash va charchash orqali erishiladi va u tiklanish jarayoni uchun stimul hisoblanadi.

Tiklanish jarayonining qonuniyatlari kuchiga qarab nagruzka dam olish va bir vaqtning uzida nagruzkani qullash sharoiti bilan chambarchas bog`langan.

Kup sonli ilmiy izlanishlarning kursatishicha, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar buyicha uzgarib turadi. Ish paytida nagruzka katta bulsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir buladi, charchaj rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish tuxtaydi, organizmga dam berish kerak buladi, dam paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi nagruzkaga stimul tayerlanadi. Tug`ri ayrim paytida tiklanish jarayoni ish vaqtidaeq boshlanadi, lyokin ish qobiliyatining tula tiklanishi uchun dam olish sharoiti yaratilishi kerak. Aytarli darajadagi katta nagruzkada va lozim bulgan dam olish ntervalida tiklanishning borishi ish qobiliyatining ish boshlangungacha bulgan darajasiga olib qolsada u tugallanmaydi uning orqasidan «yuqori tiklanish» deb atalgan fazasi boshlanadiki uning asosida organizmning energetik resurslarining superkonpensatsiyasi (fosfokreatin, glikogen va hokazolarni tiklanish) etadi. Bu faza dam olish davom ettirilgan holdagina almashadi, shundagina ish qobiliyati ish boshlanguncha bulgan holatga qaytadi.

Aytilganlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, birinchidan organizmning funktsional imkoniyalari dinamikasi faqat nagruzka bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur buladigan dam olish bilan shartli bog`liqligi ega. Shu sababli dam olishga nagruzka kabi jismoniy tarbiya jarayonining etakchi komponentlaridan biri deb qaraladi. Shunga kura jismoniy tarbiya san`ati-bu ma`lum maenoda nagruzka bilan dam olishni tug`ri navbatlashtira (almashtira) olish deyiladi.

Ikkinchidan nagruzka bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini hisobga olishimiz tug`ri navbatdagi nagruzka tiklanishning qaysi fazasiga tug`ri kelaetganligini, chunki usha nagruzaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarab turlicha bulishini unutmasligimiz kerak. Agar nagruzkalar orasidagi interval chuzilib ketsa, «tiklanish» fazasiga tug`ri kelmasa funktsional imkoniyatlar amalda oshmaydi.

Agar navbatdagi nagruzka qayta tiklanib ulgurmagan fazaga tug`ri kelsa, pirovard natijasi funktsional imkoniyatlarning pasayishiga tolishga olib keladi. Lekin nagruzka «yuqori tiklanish» fazasiga mos kelib qolsa uning hajmi va intensivligini oshirish uchun imkoniyat yaratiladi va shu tariqa ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Shunga e`tibor berish kerakki nagruzka bilan dam olishni urin almashtirilishi har bir mashg`ulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bulmasligi kerak.

kator mashqlarni ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga yunaltirilganlarini qisman qayta tiklanib ulgurmagan fonda bajarishga ruxsat etiladi, hatto uni maqsadga muvofiq deyish ham tug`ri buladi, chunki ish qobiliyatining oshishi charchash orqali, amalga oshiriladi. Bu fikrni aohida turkum mshg`ulotlar utkazib biz ularning effektini tuplagandek 9yiqgandek) bulamiz va bu bilan organizmga nisbatan qattiq talablar quyamiz, uz navbatda biz dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun etarli stimul yaratamiz. Dam olishning intervali bu turkumdagи mashg`ulotlar uchun, albatta ish qobiliyatining umumiyl tiklanish «yuqori tiklanishi» uchun etarli darajada bulishi lozim.

keyta tikalana olmaganlik fonida ahamiyatli darajadagi yuklamadan shug`ullanuvchilarning muvofiq ravishdagi dastlabki tayergarligidan sung foydalilanadi. Turkumli qayta tiklana olmaganlig fonida utkazilgan mashg`ulotlarning effekti yig`indisiga nisbatan ehtiётkorlik zarur. Bu tizimdagи nagruzkalar asosan sport trenirovkalari uchun xarakterlidir.

Yana bitta aniqlik kiritaylik. Amaliytda nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil tipdagи nagruzka jarayonining grafigiga duch kelamiz. Haetda, jismoniy tarbiya praktikasida nagruzka doimo xarakteriga kura (kuch, tezlik, chidamlilik va h k), intensivligi hajmiga kura navbatlashadi. Tiklanish jarayoni turli organ va sistemalarda bir xilda va bir vaqtning uzida bormasligini e`tiborga olish lozim (geteroxron tarzida). Bundan tashqari, hatto bir turdagи funktsional tuzum chegarasida ham turli funktsional xususiyatlar tiklanishida ham geteroxronlik kuzatiladi, giteroxronlik bilan bog`liq bioximik jarayonlardagi tiklanish ham teng amalga oshmaydi (masalan muskulni energiya potentsialining tiklanishida avvaliga ATFning mazmuni normallashadi, sungra kreotinfosfat va nihoyat gliklgan uz

normasiga qaytadi, bu harakat apparati ish qobiliyati tiklanishining bir vaqtning uzida ayniqsa turli xarakterdagи ishni bajargandan sung ruy bermasligini kursatadi.

Mashg`ulotlar ketma-ketligi va ular mazmuni turli tomonlarining uzaro bog`liqligi, mashg`ulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy bog`liq. Haqiqatdan ham jismoniy tarbiya jarayonida bir yulni tanlash bilan biz shug`ullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatları bilan hisoblashishga majburmiz, ya`ni shu etap uchun nimani uddalay olamiz-kuchimizga yarasha, keyingisida nimadan iborat bulishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart qilib oladi. Ketma-ketliklik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi. uLarning qay yusinda borishi, jismoniy tarbiyaning qaysi etapida qanday yul tutish lozimligini aniqlash, nima uchun kuchiga yarashalilikni tanlash qaysi yuldan borish maqsadga oson olib boadi. Mana shu savolga beriladigan javob orqali optimal ketma-ketliklik muammosi echiladi.

Avval aytib utilgandek, t`lim va tarbiya jarayoni yulini tanlashda rioya qilinadigan qoydalar-ma`lumdan noma`lumga, osondan qiyunga, oddiydan murakkabga bulib, bu qoidalar ketma-ketlikning ayrim shartsiz komponentlari ekanligini ifodalaydi va shuning uchun unga kiritilishi lozim bulgan qushimchalar konkretlashtirilishi zarurligi kursatilib utilagan.

Agar jismoniy tarbiya jarayoni tulaligicha nazarda tutilsa, umumi materialining asta-syokinligi biologik esh rivojlanishi qonuniyatları va keng umumi jismoniy ma`lumotdan nisbatan chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan mashg`ulotlarga, bilim berishlarga utish keyinchalik umumi tayyorgarlik bilan birgalikda qushib olib borish mantiqan tug`ri hisoblangan bular edi.

Ma`lumki, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish uchun biologik fundament birdaniga vujudga kelmaydi. Hammadan avval harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni belgilovchi funktsiyalar echiladi, sungra maksimal kuch sifatlari va undan keyinroq chidamlilik namoen bulishingining chegaralari vujudga keladi ) V S Favel, N V Zimkin, I Nekker va boshqalar

Shunga muvofiq, jismoniy tarbiyaning dastlabki etaplarida koordinatsiya talab qiluvchi mashqlar tezkorlik qobiliyati uchun, sungra kuch talab qiluvchi mashqlarning miqdori va hajmi oshiriladi va oxirida chidamlilikni rivojlantirishga yuqori talab quyuvchi mashqlarni bajarish uchun mashqlar tavsiya etiladi. Albatta, bundan jismoniy sifatlar navbatma-navbat tarbiyalanar ekan, degan xulosa chiqarmasligimiz kerak. Jismoniy tarbiya jarayoni har doim har tomonlama bulishi zarur, gap shug`ullanuvchi eshining rivojlanishi qonuniyatlarini qullab tomonlariga qaratish haqida bormoqda.

Umumi keng jismoniy ma`lumot beradiganlardan ixtisoslashtirilgan mashg`ulotlarga utish qonuniydir. Dastlab keragicha asosan amaliy faoliyat turlarining elementar asosini tashkillovchi turli tuman harakatlar (eng sodda gimnastika harakatlari, mashqlari, asosiy haetiy zaruriy harakatlar-yurish, yugurish, sakrashlar, tusiqlardan oshishlar, uloqtirish va h klar) uzashtiriladi. Shu asnoda sport yoki professional faoliyat turi buyicha ixtisoslik tanlanadi.

Jismoniy tarbiyaning turli etapida materialni ketma-ketligi kupincha konkret shart-sharoitlarga bog`liq-nazarda tutilgan harakat faoliyatları turlari orasidagi ob`ektiv bog`liqlikning mayjudligi, ulardan bir-biriga uzatiladigan utadigan elementlarning borligi va mos kelishi-uzlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirishni osonlashtiradi. Har qanday konkret holatda materialni berish tartibi tizimini shunday tanlash kerakki, ular faoliyatlarining uzaro optimal aloqasini tiklashga va ularning ulanishiga erdam bersin. Bu bilan amalietda harakat malakasini va jismoniy sifatlarni kuchishi deb atalishi qonuniyatidan foydalanishning ahamiyati ortadi, qaysiki u ta`lim tarbiya jarayonida ham ijobjiy ham salbiy bulishi mumkin.

Jismoniy mashgqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarining tizimini tazaetib harakat malakasi va jismoniy sifatlarning ijobjiy kuchishi ni maksimal darajada bulishini va imkoniyati boricha salbiy kuchish ni tormozlovchi ta`sirini yuqotish lozim. Demak salbiy effekt beruvchi kuchishdan umuman yuz utirish kerak degan xulosaga kelmasligimiz zarur.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni haetdan kelib chiqadi, uni turmush talabi belgilaydi, haetiy amalietda esa jismoniy sifatlarning turli darajada rivojlanganligiga undan ham turlicha bulgan harakat malakalarini egallagan bulami, shular qatori kerakli malaakalarga qarshilik kursatuvchilarga ham ega bulamiz. Harakat malaaklarining mutahkamlanishi, bir tartibga kirishi natijasida organ va sistemalar salbiy effekt beruvchi

malakalarni ham osonlikcha engish imkoniyatiga ega bula boshlaydi. Bu uz navbatda umumiy progressining vujudga kela boshlanaetganligidir. Misol uchun chidamlilikning rivojlanishi vaqtinchalik kuch va tezkorlikning susayishi bilan kuzatilishi mumkin. Keyinchalik u yoki bu sifatning rivoji uchun baza yaratadi. (ya`ni jismoniy sifatning aynan kuchishi) boshqacha aytganda, jismoniy sifatning rivojlanishi, takomillashishi organizmnning funktsional imkoniyatlari oshishining umumiy fonida sodir buladi.

Yuqorida qayd qilinganidek, tormozlovchi faoliyatning salbiy kuchishi ni chegaralarovchi va uni ijobiy faktorga aylantirish muammosi vujudga keladi. Bu muammoni eng avvalo bir biriga salbiy munosabat kursataetgan mashqlarni vaqt vaqt bilan (ularning hajmini vaznini va h k larini) muvofiq mashqlarni, ularning navbatlashinuvi jismoniy tarbiya jarayonining turli etaplarida, oz bulsada, yaqinlashtirish, uxshash tomonlarini topish bilan hal qilinadi. Mashqlarni navbatni (birin-ketinligi) ularning tuzilishi va qiyinligiga muvofiq belgilanadi.

-nisbatan ozroq murakkablikdagi va qiyin mashqlar  
-qoydadagidek nisbatan ancha qiyin va birmuncha qiyinlari

-birinchilari ikkinchisining tarkibiga kirib butunining bulagini (qismini) vujudga keltirsa.

Optimal ketma-ketlikdagi mashg`ulotlar va mashqlarni har bir mashg`ulot chegarasida tanlash uchun xarakteriga kura turli nagruzkalarning natijasi (ta`siri) ni hisobga olishning ahamiyati juda kattadir. Tajribada (S P Letunov, N N Yakovlev va boshqalar) isbotlanganki talab qiliuvchi nagruzkalarga qulay fiziologik fanni vujudga keltiradi.

Oxirgisi shunday fon qoldiradiki (albatta, nagruzka ahamiyati darajada bulgan bulsa), bir necha soatlar davomida tezkorlik mashqlarini bajarishga salbiy ta`sir kursatishi mumkin. Aniqlanishicha tezkorlik nagruzkasini kuch talab qiladigan mashqlar bilan yahshi navbatlashadi, bu uz navbatida ijobiy natijaga olib keladi (N N Yakovlev, V M D'yachkov va mashqlardan sung tezkorlik talab qiladigan mashqlar ketma-ketligi qullanilsa ham sodir bulishi mumkin.

Yuqorida ta`kidlanganidek, nagruzkalarning quyidagicha tartibi, ularning yunalishiga qarab

-kuch, tezkorlik-chidamlilikka yoki tezkorlik  
-kuch,-chidamlilik deb belgilanishiga lozim

Bu alohida mashg`ulotlar ichidagi mashqlar ketma-ketligi uchun ham, haftalik mashg`ulotlarning yunalishini yoki uzunligiga kura yaqin bulgan tsikllarda mashqlarni mashqulotlarning tartibini uzgartirish uchun ham tug`ri keladi. Bunda chidamlilikni rivojlantirishga yunaltirilgan mashg`ulotlardan sung aktiv va passiv dam olishning shunday intervali nazarda tutiladiki, navbatdagi tezkorlik yoki kuch talab qiluvchi xarakteridagi mashqlarga ularning zarur bulmagan ta`sirlari bulmasligi kerak.

Kursatilgan tartib kup hollarda uzini oqlagan lyokin u albatta yagona va maqsadga muvofiq emas. Chunki mashg`ulotlar va mashqlarning ketma-ketligi qator konkret sharoitlarga, shu qatorda shug`ullanuvchilar kontingentining hususiyatlari va jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapidagi mashg`ulotlarning umumiy yunalishi, qullanilaetgan nagruzkalarning kattaligi va ularning dinamikasi hususiyatlari va shu kabilarga bog`liqidir. Bunday shart-sharoitlarni hisobga olib, ularni qullah uchun maqsadga muvofiq yulni tanlash albatta oson emas. Hozircha bu muamoni barcha detallari bilan hal qilish ancha mushkulligicha qolmoqda.

Vaqti kelib, suzsiz ravishda alohida mashg`ulotning uzini yoki mashg`ulotlar tizimini tulaligicha programmalashtirish imkoniga ega bulamiz. Albatta bu sohada katta shijoat asosli ravishda programmalashtirish va modullashtirishning kibernetik uslubiyatini yaratish va qullahda ekanliligidadir.

## 10.6. Talabalarni asta-syokinlik bilan oshirish printsipli

Bu printsipning jismoniy tarbiya jarayonida shug`ullanuchilarga quyilaetgan talablarining umumiy tendentsiyasining ifodalab, yangi qiyin vazifalarni tanlash, qullah, bajarish, asta-syokinlik bilan unga bog`liq nagruzkalarning hajmi va intensivligini oshirishni uz ichiga oladi.

Nagruzkalarning oshirishning umumiy tendentsiyasi bilan vazivalarni yangilashning doimiy zarurligi. Kursatilib utilganidek jismoniy tarbiya jarayoni, boshqa jarayonlarday doimiy harakatda bulib,

mashg`ulotdan mashg`ulotga, etapdan-etapga uzlusiz uzgarib boradi. Bundagi xarakterli belgi-mashqlar murakkabligini, ular ta`siri davomiyligi va kuchini oshirishdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida harkat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga utishi aytarli darajada qiyin bulib, birinchi navbatda ma`lumot bilim berish vazifalarani hal qilish uchun zarur, tabiiyki, mashqni yangilamay turib, haet uchun katta ahamiyatli zaruriy harakat malaaklari va kunikmalarini egallash qiyin. Bu keyinchalik takomillashtirishning shartiga ham aylanishi mumkin, chunki mashq qancha yangilansa harakat malakasi va bajara bilish zahirasi shuncha boyiydi, shu sababli yangi harakat faoliyatları shaklini uzlashtirish, egallash avvaldan egallangan malaka va kunikmalarni takomillashtirish osonlashadi. Undan ham ahamiyatlisi, turli hil harakat koordinatsiyalarini uzlashtirish jarayoni natijasida sodir buladigan qiyinchiliklarni engish engillashadi. Harakat faoliyatini uz-uzidan koordinatsiyalash qobiliyati rivojlanadi va takomillashtirishning bepoen ufqlari ochiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatları shaklini qiyinlashtirish bilan bir qatorda jismoniy yukning (nagruzkaning) barcha komponentleri oshib borishi kerak. Bu quyidagi jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish qonuniyatlar asosida hal qilinadi.

Ahamiyatda holatlardan bir shundaki, jismoniy mashqlar ta`siridan organizmda sodir bu laetgan ijobiy uzgarishlar darajasi (ma`lum darajadagi fiziolgik chegarada) nagruzkalarning hajmi va intensivligiga proporsionaldir. Agarda lozim bulgan barcha sharoitlarga rioya qilinsa, shu qatorda nagruza me`eridan, yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshmasa-nagruza qancha yuqori bulsa, adantatsiya davri nagruza uchun shunchalik ahamiyatli va puxta buladi, nagruza qanchalik intensiv bulsa, tiklanish va yuqori tiklanish jarayoni shunchalik baquvvat buladi. Bu muskullar energiyasi resurslarining tiklanishi misolida tajribada isbotlangan.

Organizmning javobi bir turdag'i nagruzkalarga uzgarmas bulib qolavermaydi. Shu nagruzkaga moslashagan sari u keltirib chiqargan organizmdagi biologik uzgarishlar qirib boradi, tashqi ish birligiga sarflangan energiya ozayadi, upka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi, qon tarkibidagi bioximik va mofologik uzgarishlar sezilmas darajaga borib qoladi. Fiziologik nuqtay nazaridan funktsiyani tejamlashtirish sodir buladi. Organizm funksional imkoniyatining uzgarmas ishlariga moslashishning ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni iqtisod qilish, qisman oz zuriqish bilan bajarishga tarbiya jarayonining etakchi qonuniyatlaridan biridir.

Demak, biologik moslanish organizmda sodir bulmasa, uzgarish-jismoniy sifatlarning rivojlanishi tuxtaydi. Bu uz navbatida, yuklamani sistemali uzungartirib uning hajm va intensivligini oshirib borishni taqazo etadi.

Amaliet bu qonuniyatning jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy sifatlarni ham tarbiyalashga ham ta`luqli ekanligini kursatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdek ruhiy sifatlar shu sifatni talab qiluvchi faoliyatlarini namoen qilish darajasi psixologik qiyinchiliklarning ulchovi va uni enga olishga bog`liq. Shunga kura, ruhiy holatini tarbiyalash asta-syokinlik bilan oshirib borish va uni enga olish orqali tarbiyalanadi.

Topshirqlarni qiyinlashtirish shartlari va nagruzkalarni oshirish shakllari. Kuchiga yarashalilik, individualashtirish va sistemalilik printsiplarida bir jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida tuxtdik. Talablarni oshirish ijobiy natijalarga-yangi vazifalar va unga bog`liq bulgan yuklamaning shug`ullanuvchilar uchun kuchiga yarasha bulsagina organizmga keragidan ortiq talab quymasa, jinsi eshi hamda individning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina olib kelishi mumkinligini tushunib oldik.

Yana asosiy shartlaridan bir ketma-ketlilik (mashqlarning birini-biriga moslab ularash, uzaro bog`liqliq), mashg`ulotlarning mutazamliligi va nagruzkani dam olish bilan optimal navbatlashtirish hisoblanadi.

Shu urinda puxtalilikning ahamiyatini ham e`tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda gap jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida etuvchi egallangan malaka va kunikmalarning puxtaligi va organizmning moslashuvi (adaptatsiyasi) ustida boradi. Nisbatan yangi, murakkab va og`ir mashqlarga utish shakllangan malakalarning mustaxkamlanish darajasi va nagruzkalarga moslashuvi orqali borishi lozim.

Mustaxkamlanmagan malaka nagruzkaning kattaligidan tez buzilishi mumkin (shuningdek, interferentsiya ta`siridan ham) Chunki yangi mashqlarga utish paytida ham shunga duch kelish mumkin.

Bu, uz navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga tusiq buladi, sababi ular (malakalar) oeqqa turish uchun etarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar. Shu bilan bir qatorda, nagruzka dinamikasi va morfo funksional uzgarishlar orasida havfli muvofiqliq vujudga keladi.

U yoki bu nagruzkaga organizm birdaniga yoki ozgina vaqt ichida (ma`lum daqiqalarda) moslashmaydi. Shug`ullanganlikning yangi, nisbatan yuqori darajasiga kutarilish imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun ma`lum va qtib ulgurishi kerak. Turli funksional va struktadaragi uzgarishlar uchun, kursatib utilganidek bir xil vaqt (muddat) talab qilinmaydi.

M Perish sxemasi buyicha eng avvalo muskullar va bezlar tarkibida fizik-ximik uzgarishlar sodir buladi, shuningdek, nerv sistemasining boshqarish funktsiyasida ham ma`lum uzgarishlar yuz beradi. Nerv muskul sistemasining almashinuvi-aktiv xujayralarda funksional va struktura uzgarishlari uchun nisbatan uzoqroq (kamida bir hafta) vaqt kerak buladi. Eng kup vaqt esa, bir oycha, tayanch boglov apparati xujayralaridagi uzgarishlarga moslanish uchun kerak buladi. Moslashuvning bu kabi muddatlari albatta nagruzkalarning hajmiga ham bog`liqdir.

Xulosa qilib aytganda, nagruzkalar dinamikasi asta-seiknlik bilan xarakterlanishi lozim. Bunda nagurzkalarni asta-syokin oshirishning turlicha shakllaridan foydalaniлади tug`ri chiziq buylab, pog`onasimon, tuliqsimon n.

Birinchi holda-tug`ri chiziq buylab nagruzka dinamikasining oshirilishi xafadan-xaftaga bir xil ulchamda (razmerda) sodir buladi. Nagurzkalarni nisbatan yuqori bulmagan tempda oshirish va mashg`ulotlar orasidagi (ahamiyatli) intervalarni ta`minlash asta-syokinlik bilan amalga oshiriladi.

Nagruzka dinamikasini pog`onama-pog`ona oshirish qatorasiga utkazilgan bir necha mashg`ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bulganidan sung navbatdagisiga utiladi. Sakrash paytida (navbatdagi pog`onaga) tug`ri chiziq buylab oshirishga nisbatan nagruzka dinamikasi keskin oshiriladi lyokin bunda moslanish jarayonlarining borishi engillashtiruvchi stabillashuv hodisasi sezirarli ifodalangan. Nagurzkaning ana shunday dinamikasi shakli nisbatan ahamiyatli bulganlarini uzlashtirish imkonini beradi.

Nagruzkani oshirishning tulqinsimon dinamikasi shunday xarakterlanadiki `irmuncha syokin, bir tyokisda nagruzka berib borilib, birdaniga keskin kutarish qilinadi. Lekin uni asta-syokin yana pasaytiriladi. Chunki funksional moslashuv orqada qolishi mumkin. Moslashuv belgilari kuzatilgan nagruzka hajmi va intensivligini eng katta miqdoriga olib chiqish mumkin.

Umuman uzoq muddat davom etgan mashg`ulotlarda nagurzkaning dinamikasi haqiqatdan ham tulqinsimon yoki uxhash shaklga (formaga) kiradi.

Boshqa suz bilan aytganda jismoniy tarbiya jarayonining nisbatan uzoq davom etmagan davrlarida agar u qanchalar qisqa bulsa, nagurzkaning tug`ri chiziq buylab, va pog`onasimon tarzda oshirishning umumiyy darajasi hajmi va intensivligi shuncha yuqori buladi.

Bu qator tabiiy sodir buladigan fiziolgik jarayonlar sabablari, bilan belgilanadi va ular mohiyat jihatidan etakchi rol uynaydi, birinchidan organizm fiziolgik jarayonlarining tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat holatinining davriy tebranishi va haetining umumiyy rejimi faoliyati, ikkinchidan moslashuv jaraeknlarining qonuniyati, uchinchidan nagruzka hajmi va intensivligini oshirishdagi qarama-qarshiliklar.

Keyingi ikki holatga aniqqlik kiritamiz Organizm shakli (formasi) va vazifasi (funksiyasining stabilligi uziga hos kuchga ega bulib, turli organ va sistemalardagi moslashuv

jarayoni bir vaqtning uzida bulmay, qayta qurishga moslashishdek buladi, avvaliga nagruzkalar oshiriladi, sungra moslashuv jarayoni yulga quyiladi.

Agar mashg`ulotdan mashg`ulotga yoki hatto bir mashg`ulotning bir seriyasidan boshqa seriyasiga nagruzka ortiraverilsa nagurzkaning umumiyy hajmining yuqoriligiga kura ertami-kechmi baribir organizmning imkoniyati va unga quyilaetgan talablar orasida uzulish sodir buladi. Bunga yul quymaslik uchun nagruzkani umumiyy hajmining tulqinsiman kutarish va pasaytirish larni qullab nisbatan kechroq moslashuvchi organizmdagi uxhash holatni vujudga klirishimiz lozim.

Yuklamaning hajmi va intensivligi boshqachasiga aytganda jismoniy ishning miqdoriy yig`indisi va uning zuriqish bilan bajarilishi darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga ma`lum chegara egaligi bilan ifodalanadi.

Hajmining keyinchalik oshirilishi intensivlik, stabillashuv, sungra uning paysishi bilan bog`liq yoki uning aksi bulishi mumkin. Zarur bulgan darajada intensivlikni oshirish uchunu qaysidir etap davomida stabillashtirish va hajmini oshirishga tug`ri keladi.

Biroq jismoniy tarbiya jarayonida hajm hamda intensivlikni umumiy tendentsiyasini oshirib borish bir oz ushlanishi kerak buladi, bulmasa, jismoniy sifatlarning doimiy va har tomonlama rivojlanishini ta`minlab bulmaydi. Bu qarama-qarshilik nagruzka dinamikasi erdamli bilan hal qilinadi. Har bir tulqin vaqt bilan bir biriga tushmaydigan hajm dinamikasi va intensivlik dinamikasi ajralgandek buladi. Boshlanishida agar vaqtning katta bulaklari xususida gapirilganda (hafta yoki oy nazarda tutiladi) nagruzkalarning hajmi nisbatan kupaytirilishi sodir buladi. Bunda intensivlikning tempi unchalik oshirilmaydi. Sungra ma`lum darajadagi stabillashuvdan sung hajm qisqartilib, intensivlik shu etap uchun eng yuqori darajada kutariladi. Tulqinlarning hajm va intensivligi pasayishi engillashgan yakunlovchi daqiqa hisoblanadi. Sungi tulqinlar xuddi zu tuzilishda buladi. Lekin nagruzka usishining umumiy tendentsiyasi yuqori darajada utadi.

Bu tendentsiya kup yillik mashg`ulotlar davomida saqlanadi, ma`lum vaqt utishi bilan u umumiy tendentsiya bulaolmay qoladi. (funktional, adaptatsiya imkoniyatlari kuchli pasayishining kuchayishi hisobiga ) va yillik mashg`ulotlarning ayrim etaplari ramkasida qullaniladi. Shunday qilib shu kungacha nagruzkaning umumiy dinamikasi kup yillik aspekti tulqinsimon tarzda qullanilishi kuzatilmoqta.

Nagruzkalarning tulqinsimon olib borilishi-haftalik, oylik, yillik fon sifatida bulib, unga ham tug`ri chiziqli, ham pog`onasimon shakldagi nagruzaarning foidalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarining sharoitiga bog`liq. Nagruzkani tug`ri chiziq buylab oshirishdan, xususan, ularning umumiy darajasi nisbatan yuqori bulmagan nagruzkalar va ayniqsa, asta-syokinlik bilan ishga tortishda qullaniladi. Pog`onama-pog`ona dinamika yuqaridagining aksi, bajarilgan ishlar bazasida shug`ullanganlikning oshishini stimullahtirish vazifasiga javob beradi.

#### **10.7. Uslubiy printsiplarning uzaro aloqasi**

Jismoniy tarbiya printriplari xususida aytib utilgan fikrlarni diqqat bilan tahlil qilsak, ularning mazmuni bir biri bilan shunday tutashgan singib ketgan va hatto bir-biriga moslashib ketganligini aniqlashimiz mumkin. Bunga ajablanmasa ham buladi, chunki ularning barchasi bir jarayoni ayrim ajratilgan tomonlari va qonuniyatlarini ifodalandi, mohiyatiga kura uzi alohida lyokin shartli ravishda alohida bulgan printriplar aspektida tasvirlanadi.

Onglilik va faolilik printsipi jismoniy tarbiyaning boshqa barcha printsiplarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida qabul qilinishi mumkin. Chunki shug`ullanuvchilarining ishga ongli va aktiv munosabati uquv materialini kuchiga yarashaliliga egallangan bilim, malaka va kunikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bog`lanishi va hokazolarining keyinroq usish yuriqnomasiga aylanishi bilan xarakterlanadi. Boshqa tomonidan shug`ullanuvchilarining aktiv faoliyati orqali belgilangan maqsadga olib borishi, u kurgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini oshirish printsiplaridan kelib chiqsa, haqiqatdan ham ongli deb qabul qilinadi.

Kuchga yarashalilik va individuallashtirish printsiplarini hisobga olmasak, mashg`ulotlarning ketma-ketligi tanlay olmaymiz. Uz navbatida, kuchiga yarashalilik chegarasini belgilash, sistemalilik va talabalarini oshirish printsipi asosida amalga oshiriladi, bundan kelib chiqadiki kursatilgan printsiplarning hech bir boshqalarini inkor qilish bilan tulaligicha amalietda tadbiq qilinmaydi. Ularning uzaro birligi asosida har birining ta`sir doirasi tarbiya jarayonida kutilgan samarani berishi mumkin.

**Mavzu. Jismoniy tarbiya va ta`limning usuliyatlari.**

(4 soat)

## **11. Jismoniy tarbiya va ta`limning usuliyat**

### **11.2. Suzdan foydalanish usuliyati**

#### **11.3. Amaliy usuliyatlar.**

Jismoniy tarbiyaning uqitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatları uqituvchidan uqitishga xos ma`lum usullar va uslubiyatlar (metodlar) ni bilishni talab etadi. Ta`lim (uqitish) ning uslublari kup bulishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta`lm metodlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, uqitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarni ajratib olishga imkon beradi.

Metod-faoliyatning shunday usuliki turli sharoitda turli xildagi shug`ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyati buladi, Masalan, kurgazmalilik metodi bilan harakat faoliyatlarini tanishtirish, uni takomillashtirishning (turli eshdagi o'quvchilar, kattalar bilan ishlashda) turli xitdagi ta`lim vazifalarni hal qilish mumkin.

Metodik usul-bu pedagogning shunday ta`sir faoliyati, uqitishning qandaydir ma`lum bir sharoitida ta`limning xususiy vazifalarini (yoki uning bir qismini) hal etish uchun qullaniladi. Masalan, mashqni o'quvchiga enlamasiga-uzi en tomoni bilan turib kursatishi va h k lar.

Uz navbatida agar metodlar kompleksi (suz bilan ifodalash, kurgazmalilik va amaliy urgana boshlash) orqali quyilgan vazifani hal qilish mumkin bulsa (masalan, sakrashga urganishi) unda metodik usullar tizimi ta`limning aniq bir sharoitda metodlarni amalga oshirish, qullahdek xizmatlarni utaydi (masalan, sakrashni kursatishda profillik kursatishni yoki old kurinishi, qolaversa ikkala metodik usulni ham qullahga tug`ri keladi). Har bir metodning turli xil metodik usullari bulishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada kup bulib, ma`lum vaqt mobaynida ayrimlari yuq bulib ketsa, ayrimlarining kurinishlari uzgaradi, uqituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qullaniladi. Kupincha uqitish darajasiga xos metodik usullar hajmini uqituvchi (trener) tmonidan kup bilish orqaligini varqlash mumkin.

Tajribasiz uqituvchilarda b`zan uslubiyat-metodik usulning tashqi alomatlarini uzida mujassamlagendek kurinishi mumkin. Masalan, ayrim mashqlarni bulaklarga ajratib urgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bulmaydi. Bu usul kup holda meiodik usulga uxhash buladi. Ta`limning metodlariga quyilgan umumiylar talablar. Har qanday konkret holatda bu metodni maqsadga muvofiq holda qullah qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi.

1. Metodning ilmiy asoslanganligi (oliy nerv faoliyati)

2. kuyilgan vazifaga uqitishning muvofiqligi

Aniq vazifalarning oldindan belgilanmasligi ta`lim metodlarini tug`ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda «kozel» dan oeqlarni kerib tayanib sakrashni urgatish (uqitish) vazifasi quyilgan bulsa, metodni tanlash mumkin bulmay qoladi (bulaklarga ajratish bilan va harakatni tula bajarish bilan uqitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa masalan, «kozel» dan oeqlarni kerib sakrashda qullar bilan «depsinish» ni urgatish quylisa, mashqni bulaklarga ajratish bilan urgatish metodini qullahsha imkoniyat paydo buladi.

3. Ta`limning tarbiyalash harakterini shakllantirish. Har bir tanlangan metod aynan shu harakat faoliyatini uqitishning faqat effekti jarayonini ta`minlash nuqtai nazaridangina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. Metodlarning qullanishi ta`lim sistemasidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalga oshirilishiga tayanishi lozim. Metodni alohida olingan printsip bilan aloqasini bir tomonlama izohlashni tushuntirishga yul quyib bulmaydi. Masalan, agar uqituvchi kursatish metodini qullagan bulsa, uni kurgazmalilik printsipini tula amalga oshiraetir degan hulosamiz notug`ri bulardi. Ma`lumki bu printsip qator metodlar tizimi orqaligina amalga oshiriladi.

5. Uquv materiali hususiyatining muvofiqligi. Uqitish metodlari ma`lum darajada bulsada jismoniy mashqlarni turlariga bog`liqdir, yarim hollarda faqat suz bilan ifodalash metodining uzi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarda esa kursatish metodini ham qullab turishga tug`ri keladi. Uynaladigan, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni uqitish uzining hususiy metodlariga ega emas.

Metodlar jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bulsada, bir xil metodik usullardan foydalanishga yunalgan bulib boshqa laridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bulsa, uqitish natijasi shuncha yaxshi buladi.

6. Uquvchilar individi va guruhni tayergarligini muvofiqligi. Masalan, yarim harakat faoliyatlarini uzlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o`quvchilar qismlarga ajratib urgatish metodini qullah maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayergarligi mavjud bulganlari uchun esa bu faoliyatni egallashni yullanma beruvchi mashqlar bilan boshlash kerak buladi.

u.Uqituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarining muvofiqligi. Albatta har bir pedogog ta`limning barcha metodlarini tula hajimda egallagan bulishi lozim. Shunga qaramay ba`zi uqituvchilar bir xil metodlarni yaxni bilishsa, ayrimlari esa boshqasini yahshi biladilar. Jismoniy tarbiya jarayonida bu hususiyatlarini alohida hisobga olish zarur. Agar chiqishi aniq bulib qolsa, albatta uqituvchi uzi puxta bilgan metodni qullashi lozim.

i. Mashg`ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga urgatish faqat bir yoki ikki arxon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha tula urgatish metodidan foydalanish samara bermaydi chunki, bu mashg`ulot zichligini aytarli past bulishiga sabab buladi. Bunda suzdan foydalanish metodida uqituvchi zalning akustikasi va sport maydonining sathini hisobga olishi kerak.

9. Metodlani turli tumanlaridan foydalanish talabi. Metodlarning hech qaysisi yagona, asosiy va universal bula olmaydi. Metodlarning turli xilden metodning uziga xos yaxshi tomonlari bulishini nazardan soqit qilib bulmaydi. Faqat savodsiz uqituvchilargina ularni emon qilishi mumkin. Shuning uchun pedagogik jarayonda ta`limning tizimli metodlaridan urinli foydalanish kerak. Bu jarayon da metodlarning kuchli (urinli) tomonlaridan foydalanib, bush urinsiz jixatlarini ajratib tanlash lozim. Bu nizom qachonki kursatish tushuntirish bilan tushuntirish ifodalash bilan, kursatma va hokazolar bilan qushib olib borilsa, uquv-tarbiya jarayoni amaliytdashi ishlarda tasdiqlanadi.

Shug`ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan barcha ish sharoitiga mos keladigan umuman yuq, desak xato qilmagan bulamiz, qaysi bir metodni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha uqituvchi qullay boshlaydi, bu uz navbatida uqituvchi ijodkorligini chegaralab quyadi, uqituvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P F Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan «aytish mumkinki, «usul-bu men». Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan uqituvchi uz ishini uzi olib boraveradi»

### 11.1. Ta`lim metodlari tavsifi

Uquvchilarning bilimlarini oshirish malaka va kunikmalarni egallash uchun ta`lim metodlari uch guruhga ajratiladi. Har bir guruh bir necha xil metodlarni uz ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan metodlarning ta`lim jarayonidagi urniga kura suzdan foydalanish kurgazmali his qilish va amaliy metodlar deb guruhanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

#### Uqitishning metodlari

Suzdan foydalanish	Kurgazmali xis	Amaliy metodlar
Metodlar	qilish metodlari	qat`iyan, qisman
hikoya	kursatish	relamentlashtirilgan
ifodalash	namoyish etish	mashq metodlari
tushuntirish	plakatlar kino-	bulaklarga
suhbat	grammalar, doska	ajratib uzlash-
muxokama	ga bur bilan chizish	tirish bir butun
topshiriq	o`quvchilarni uzi	ligicha urgatish

kursatma	chizgani, maketlar	o'yin, musobaqa
baho	modellar	
buyruq	rang va tovush signallari	

Uch guruhdagi metodlarning mavjudligi orqali o'quvchinining uzlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi erdamida tanishtirish ta'minlanadi. Uquvchi eshitadi, uqadi, uzi harakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Harakat faoliyatini uqtishda amaliy metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikki poydevor kursa, uni qurib bitirish-ya'ni harakat faoliyatining ijrosi u yoki bu usul orqali amalga oshiriladi.

### 11.2. Suzdan foydalanish metodlari

Uqituvchi uz faoliyatini asosan suz erdamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik) amalga oshiradi, shuningdek o'quvchilar bilan uzaro muloqat va munosabat urnatadi. Suz ta'lim jarayonini faollashtiradi, aytarli tula va aniq tasavvurni shakllantiradi, ta`limning vazifasini chuqurroq xis qilish va fikrlashga erdam beradi. Suz erdamida uqituvchi uquvch materialidan foydalanadi, uning uzlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan o'quvchini uz-uzini baholashga urgatadi. Va niyoyat suz bulmaganda uqituvchi ta`limning barcha jarayoniga xos holatni va o'quvchining hulqi yurish-turishi boshqa shu kabi jarayonlarni boshqara olmagan bular edi.

Shunday qilib uqituvchi suzning ikki funkyiyasidan foydalanish imkoniga ega, birinchidan ma`nosi orqali uqitilaetgan materialning mazmunini ifodalash, ikkinchidan emotsionalligi o'quvchi hissietiga ta`sir etishi.

Suzning ma`nosi harakat vazifasini amalga oshirish uchun aniq va o'quvchilarga tushunarli bulishi lozim. B A Ashmarin (19u9) shu yunalish buyicha quyidagi uslubiy tavsiyalarini taklif etadi.

1. suz ma`nosining mazmuni o'quvchilar xususiyatlari va ta`lim vazifalariga muvofiqlashgan bulishi. Yangi harakat faoliyatini uzlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, eng avval harakat faoliyatilarpini anglash va sung harakat faoliyati asosida anglash va sung harakat texnikasini detallarini baen qilish va unga tushunib etish.

g`. suzdan foydalangan holda uzlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini uqtirish. Masalan, bolalar tr mashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kelincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni urganish hohishni pasayishiga olib keladi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari suzlab berilsa, uzlashtirishdagi salbiy munosabatni yuqqa chiqarish mumkin.

g`. suzning harakat faoliyatidagi alohida harakatlarning uzaro bog`liqligini aniqlashda kerakligi. Buni, ayniqsa yullanma beruvchi mashqlarni bajarishda eddan chiqarmaslik lozim. Bu mashqlar aytarli emotsional bulmay, ularni uzlashtirilaetgan asosiy harakat faoliyatları bilan bog`liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. Uqituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi suziga katta ahamiyat berish, asosiy zuriqish talab qilinadigan daqiqalarni tushunish. Bu maqsadda kelincha kursatma bilan aytish tarzidagi suzlar, iboralar (qullarni, boshni, aleon va h k) dan foydalaniladi..

5. Suz obrazli bulishi kerak, bu uning kurgazmalilagini oshiradi va o'quvchilarga ancha tushunarli qiladi. Uquvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, uqituvchi quylgan vazifalarini o'quvchi diqqatini qaratish mumkin.

6. Uquvchilarga ular avtomatlashmagan holda bajara etgan harakatlari haqida (tuzatishga tug`ri kelib qolgan payitlar bundan mustagno) gapirish maqsadga muvofiq emas. Agar uqituvchi o'quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, o'quvchi vaqtida harakatni usha fazalari ustida uylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzelishlar sodir buladi.

Jismoniy bilimlarda egallahsha terminlarning ham muhim ahamiyati bor. Terminlar o'quvchilarga uzlari uchun yangi bulgan tushuncha va tasavvurlariga suz orqali urg`u beradi. Tanish tushunchalarni aniq ajratish, uqituvchiga esa umum qabul qilingan tushunchalar suzlar bilan tushuntirishni osonlashtiradi. Nihoyat uqituvchi va o'quvchi orasida qisqa, keng ma`noli suzlarning ma'lum ma`nolari asosida uzaro tushunish-muloqat vujudga keladi.

Terminlarda kasbning tarixi aks ettiriladi, masalan, gimnastika va kuproq chexlar shvedlarning atamalari, futbolda, tennisda, boksda, inglizcha qilichbozlikda kupincha frantsuzcha atamalar, suzlar kup uchraydi. Hozirgi kundagi chet el terminlarini uzbek tiliga tarjima qilish, milliy atamalarimiz bankini yaratish, jismoniy tarbiya nazariyasining eng yirik muammolaridan biri bulib qolmoqda.

Hozirgi zamon terminlari va atamalarini yaratilishiga quyidagi talablar quyilmoqda (V V Belinovich, 195h)

1. Atama yoki termin kursatuvchan bulishi lozim, ya`ni mashq texnikasining asosini ifodalasin. Shundagina ular uzlari uchun xos bulgan mazmunni egallaydilar.

g` . Atama aniq bulishi kerak Bu talabni bajarish jismoniy mashq xarakterini shunchalik aniq aks ettirilishi kerakki uni tushuntirish va izohlashga hojat qolmasin. Bu uqituvchi va o'quvchilar muloqati-fikr almashinuvni aytarli darajada qisqa va tushunarli qiladi.

g` . Atamalar qisqa bulishi kerak. Agar bu talab buzilsa terminlarni qullash ifodalashga aylanib qoladi, qisqalik juda ham aniq suz topib ishlatalishni talab qiladi.

4. Atama tushunarli bulishi lozim. Atamalar ta`lim jarayonining tiliga shunday aylanishi mumkinki, agarida qullanilaetgan suz-atamalar o'quvchini tushunich kuchiga yarasha bulsa, hamda ularda umumiyl qabul qilingan adabiy tilda vosita sifatida qullansa.

Suzning emotSIONALLIK xizmati uquv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan ranga-ranglik suzning ta`sir kuchini oshiradi va ma`nosini tushunarli qiladi. U uqituvchining uz faniga o'quvchiga balgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi, uz yutug`iga ishontiradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tug`diradi.

Umumiyl pedagogika jarayonida suzdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qullash uziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

A y t i b b e r i sh (hikoya) o'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun kupincha uqituvchi tomonidan qullaniladi.

S u z d a i f o d a l a sh-bu harakat faoliyati xususida tasavvur qilish usuli bulib, faoliyatning xarakterli belgilari sanaladi, suz orqali nima qilish lozimligi tushuntirilib nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi aytildi. Undan dastlabki-birlmachi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni uzlashtirishda o'quvchining harakat tajribasi va bilimidan foydalanishda qullaniladi.

T u sh u n t i r i sh harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bulib, u asosiy nima uchun degan savolga javob beradi.

S u h b a t bir tomonidan, faollikni oshiradi, uz fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomonidan uqituvchiga uz o'quvchilarning bilish, bajarilgan ishni baholash uchun erdam beradi. Suhbat faqat uqituvchining o'quvchilarga bergen savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki uz dune qarashlarini erkin gapirib berish, urtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

M u h o k a m a suhbatdan faqat biror vazifani bajariladigan sung utkazilishi bilan varq qiladi. Muhokama uqituvchilar ishtiropi bilan utkazilsa bir tmonlama bulishiagar u quituvchi tmonidan utkazilsa, ikki tmonlama bulishi mumkin.

T o p sh i r i q dars oldidan vazifa quyish yoki dars davomida xususiy vazifa quyishni nazarda tutadi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadi, uqituvchi vazifa bajarishning barcha usullarini tushuntiradi. Uquvchilarga talab qilinganlarni faqat bajarish vazifasi qoladi xolos. Ikkinci shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bulib ular uqituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, echishni mustaqil qildirishga majbur buladilar.

*Baholash* harakat faoliyatining bajarilish tahlili natijasidir.

K u r s a t m a qisqaligi bilan ajralib turadi va suzsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning uzida uni bajarish mumkinligiga qaratadi, o'quvchi ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Kursatma orqali o'quvchi vazifani hal etishning aniq muljalini shuningdek hech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

K o m a n d a jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng tarqalgan suzdan foydalanish metodi. U faoliyatni suzsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni uzgartirish buyrug'i shaklidir. Safdag'i komandalar (armiyada darsda va boshqa mashg`ulotlarda qabul qilingan) maxsus xakamlikdagi replikka

(suz tashlash) lar, start olish komandalari va boshqalar. Maktabgacha eshdagi bolalarda komandalar qullanilmaydi. Kichik maktab eshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan buladi. Komandalarning samaradorligiga suzni zarur urg`u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovoz toni va kuchini uzgartira olish qobiliyati, kaddi qomatining chiroyliligi, qullarning ifodali darajadagi intizomi ta`sir etadigan vositalardan sanaladi.

S a n o q kerak bulgan harakat tempini yulga quyishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi. Ovoz bilan hisoblashish (bir, ikki, uch, turt), bir bug`inli suzlar qushib sanash (bir ikki nafas oling ) va nihoyat, turli hil qushib sanashlar, karsak, ritm bilan ovoz berish va h k.

### **Kurgazmali his qildirish metodlari**

Bu guruhdagi metodlar harakat faoliyatini kurish va eshitish orqali uzlashtirishni ta`minlaydi. Kurish ayrim paytida eshitish ham shug`ullanuvchilarda harakat faoliyati haqida har tomonlama tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosiy keggaytiradi. Kurgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtarot uzlashtirishga imkoniyat beradi, uzlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni uqitishda kurgazmali his qildirish muhim rol` uynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga intilish juda kuchli rivojlangan.

Kurgazmali his etish shundagina qul keladiki, qachonki kurgazmali qabul qilinaetgan tushunarli va o'quvchi ongiga etgan bulsa, ushanda ular aktiv va samarali faoliyatga turtki buladi. Bulmasa, shug`ullanish jarayoni jonsiz bulib, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, o'quvchilar esa passiv ijrochiga aylanadi. Natijada uraganuvchi faoliyatni tahlil qilishga harakat qilmaydi, diqqat-e`tiborini harakatning tashqi tomoniga qaratiladi xolos, bu esa, uz navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikrlashning bir tomonlama bulishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining uqituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya ta`limning keng tarqalgan metodlaridan hisoblanadi.

Taqlid qilishda o'quvchining ongi unga kuzgazmali singdirilganini qabul qilib olib tahlil qila qobiliyatiga bog`liq. Agar o'quvchi kurgan harakat aktini tahlil qila olsa va u shunga urgatilgan bulsa, unda taqlid qilish o'quvchini bilimi uzlashtirish qobiliyatini usishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. Uquvchining suzsiz taqlid qilish kurguni bajar printsipi asosida taqlid qilish, kurganini tushunmay u haqida fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylantirib quyadi. Natijada o'quvchi uqituvchisi kurgastganini kurkurona bajaradigan harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatları ma`nosini anglaymaydigan ijrochilariga aylantirib quyadi.

Taqlid qilish asosan o'quvchining eshi va tayergarligi darajsiga bog`liq. Kichik maktab eshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi qiziquvchanligi orqali sodir buladi (asosan kattalarga uxshashga urinish), katta maktab eshidagi bolalarda harakat faoliyatiga ongli munosabatda bulib, tushungan holda harakat texnikasini osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir buladi.

Taqlid qilishning samaradorligi turt faktoriga bog`liq.

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayerligi ya`ni ularning tayergarligi darajasining taqlid qilinadigan ob`ektning qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga kura, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday bulishi kerakki, uni egallah uchun o'quvchilar faqat maksimal zuriqish namoen qilish orqaligina erishishlari lozim.

g` o'quvchilarning taqlid ob`ekti haqidagi tasavvurlarini tulaligi

g` taqlidning ta`limga xos tub mativining mohiyati darajasiga aylantirishga imkon beradigan qiziqish sababini o'quvchida uyg`otish

4) o'quvchini taqlidga xohishi, ya`ni kuzataetganini aktiv takrorlash ( V V Belinovich 195h)

Jismoniy mashqni kursatish uchun quyiladigan yarim metodik talablar

a) kursatish doimo suzdan foydalanish bilan olib borilishi lozim, bu uraganilaetgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochadi

b) kursatish payitida o'quvchilarning uqituvchining emotsiyal holatiga taqlid qilishini e`tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Chunki bu uzlashtirilaetgan faoliyatga va ta`lim jarayoniga munosabatning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Kursatishning mazmuni ni uqitish vazifalarini mazmuniiga muvofiqligi.

a) birinchi kursatishda uzlashtirilaetgan jismoniy mashq texnikasi haqida tula tasavvur hosil qilinishi, undan sung kursatilganni o'quvchi takrorlay olishi mumkin bulsa, kursa-yu bajara olmasa ta'lim jarayonidan kuzlangan samaraga erishish mumkin bulmay qoladi

b) harakat faoliyatini qanday qilib egallash, urganish kerakligini kursatish talab etilsa, texnika ijrosi kursatuvda indivi duallashtirilishi, sport mahoratining yuqori bosqichini ifodalaydigan bulishi lozim.

V) qachonki, o'quvchi diqqatni alohida harakatlarga va aktsentlashtirilgan zuriqishlarga qaratish lozim bulib qolsa, kursatishda aynan usha joylari takroriy, urg'u berib, syokinlashtirilib namoyish qilinadi, aniq bulmagan, palapartish kursatkishlarga yul quymasligi lozim, chunki u o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul qilinishi mumkin.

Jismoniy mashqni o'quvchi tomonidan kursatishga quyidagi hollarda ruxsat berilishi mumkin.

a) uqituvchi salomatligi emonligi tufayli harakat faoliyatini kursata olmasa,

b) kursatishda uqituvchi noqulay holatda imkonli bulmay qolgan holatda turganda masalan, boshi erga qarab yoki orqasiga qarab qolsa

v) o'quvchida uqituvchi harakatni butunlay bajarib bulmaydi degan fikr tula ongiga singib qolganini kurgan taqdirda uni yuqotish uchun,

g) o'quvchi misolida bola ijrosini individuallashgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bulib qolgan taqdirda.

Kursatishda uqituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga rahbarlik qilaolsin (yuqoriroqda turib butun sinfni nazoratda tutish), o'quvchilarga esa mashqni kuproq en tomonidan kurish tuzilishi va bajarilishi kurgazmali tarzda (masalan, en profilda oeqlarni bukish ezishning kurnishi qanday buladi) kursata olsin. Bunday bajarish kerak emasligini kursatish ni uqituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar, o'quvchilar bajarilgan mashqga tanqidiy qarashni bilsalar, uz harakatlarini solishtira olsalar ularni tahlil qila oladigan bulganlarida, kursatish ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib borilsa maqsadga muvofiq buladi.

Oynada aksini kurgandek kursatuvlar faqat sodda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni na kursatishda qullanilishi tavsiya etiladi. Kiyin harakatlarni bu usulda kursatish qoidagi kura ijroning tabiiyligini, engilligini yuqolishga olib kelishi amaliyeta isbotlangan.

#### *Kurgazmali qurallarni namoyish qilish.*

Harakat faoliyatini predmetli tasvirini his qilish uchun qullaniladi. Namoyish qilish kursatishdan uta qulaylikka egaligi bilan ajrab turadi, chunki unda kerak bulib qolgan tarzda statik holatlarga, fazalarning almashinishiga diqqatni qaratish imkoniyati mavjud buladi. Namoyish qachon aniq, pedagogik vazifa bilan bog'liq bulsa, didaktik ahamiyati ega buladi. U qushimcha usul bulib qullanilaetgan yoki bu metodni tuldirish uchun xizmat qiladi.

Kurgazmali qurol uzining ulchovi, shakli, rangi uz elementlari joylashishining zichligi bilan jadvalni, rasmni va boshqalarni qabul, his qila olish printsiplarini ifodalasin. Turlicha kurgazmali qullollarning har birini nomoyish qilish rioya qilinishi lozim bulgan ayrim qoidalarga tug'ri kelsin.

Plakatlar harakat holatini kursatishda bajarishda urg'u beradigan qiyin joylarni uzida aks ettiradigan, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardan holi bulishi surur. Ayniqsa mazmuniga kura faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning uzida aks ettirgan plakatlarning qimmati yuqori buladi.

Nomyish qilish o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zurur birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi lozim, ikkinchidan ularning diqqatini ta'limning aniq vazifalariga hal qiladigan etakchi elementlarga yunaltirilgan bulishi zarur. Tushuntirish va namiyish qilish vaqtini va hajmini ta'limning vazifasiga his qilish natijani aniqlash uchun uqituvchi savollari va o'quvchi javoblarining ahamiyati kattadir.

Plakatlar nomiyish qilish texnikasining yagona talablari mavjud emas. Ularni darsdan mashg'ulotdan oldin ilib quyladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bulgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarini hal qilishga yunaltirilib va namoyish qilish

amalieta qullanadi. Uquvchilarni chalg`itmaslik uchun namoyishdan sung ular tezlik bilan yig`ishtirish olinishi joiz bulsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bul bilan ch i z m a l a r ch i z i sh uqituvchi etarli darajada estetika bilan chiza olish qobiliyatiga ega bulsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikka ega bulishi mumkin, lyokin ularning urnini tula bosa olmaydi. Birinchidan harakat faoliyatini asta-syokinlik bilan chzaetib harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi uning detallari haqida esdaqolarli tasavvurini hosil qilish oson buladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, mayda chuydalardan holi bulishi mumkin, u uz navbatida o'quvchilarni chalg`itmaydi. Uchinchidan doskadagi rasm-namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qushimcha vaqt sarflamay, uqituvchi undan foydalanishi mumkin.

Uquvchilarning uzlarini harakat faoliyati haqidagi chizmalarini, uz fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni uylashga urgatadi.

J i s m l i q u l l a n m a l a r nisbatan chegaralangan didaktik imkoniyatlarga ega. Tula kurinishi, enboshdan sharnirli modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning tula harakati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofil`m, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofil`m harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport mahorati darajasida, qolaversa uni kattalashtirib syokinlashtirib turli polkost`da, tulaligicha, ayrim detallariga aktsentni qaratib kup marotabalab takrorlash imkonini beradi. Kurgazmali his qilishda harakat holatining tezdashtirilgan chastotasi kinoga olish judda katta ahamiyatga ega, chunki oddiy kinoga suratlar hosil buladi. Bu uz navbatida harakatning barcha detallarini kurish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bulgan tovushli va rangli muljallar-harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alohida harakatlar) uchvun lozim bulgan temp, ritm amplituda va hokazolarni berishda qul keladi. Bu metronomni urishi harakatga kerakli temp berish uchun, erdag`i belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli etakchilar, avtomatlashtirilgan muljallar (mishen`lar) zudlik axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta`lis jarayonining samaradorligiga ta`sir kursotmoqda.

### **11.3. Amaliy usuliyatlar**

Bu metodlar o'quvchilarning uzlarini aktiv harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni ikki guruhga ajratamiz, qa`tiyyan va qisman reglamentlashtirilgan mashq metodlari ( B A Ashmarin, 19u6). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bulsada, reglamentlash daqiqasi har bir metodda ham mavjud. Ma`lum sharoitda turlicha kichik guruhlardagi Hpodgruppadagi) ikki xil metod birlashtirilishi mumkin. kisman reglamentlashtirilgan mashq metodi va musobaqa metodi orqali bir xil harakat faoliyati uqitaverilishi mumkin.

ka`tiyan reglamentlashtirilgan mashq metodi harakat shaklini, nagruzka kattaligini uning ortishini, dam olish bilan tug`ri navbatlashuvi va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini kup marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, asta-syokinlik bilan ulardan zarur bulgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Harakat faoliyatini uzlashtirishdagi bulaklarga (qismlarga) ajratishni tula urgatish metodlari bilan bir-birini tuldirishi va turli sharoitga muvofiq, uquv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruhli va individual xarakteristikasiga, ta`lim etaplari, uquv materialining xarakteri va mazmuni, uquv vositalarining soni (jihozlar, snaryadlar va boshqalar) ga qarab qullanilishi kerak. Asosan bu metoddan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida

foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat sur`ati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini uzgarishsiz berilgan ketma-ketlikda bajarishni taqazo qiladi.

kismlarga (bulaklarga) ajratish bilan uzlashtirish metodi boshlanishida harakat faoliyatini alohida bulaklarga ajratib, ularni asta-syokin zarur bulgan umumiylikka amalga oshirish kup holda harakat faoliyatining alohida bulaklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yuqmi shunga bog`liq.

Pedagogika amalietidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bulaklarga-qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. kismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta`limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bulaklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alohida elementlar orasida belgilangan munosabatlar urnatiladi. Bir butun bulishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bulish qonuniyatlarini bilish orqali amortiriladi.

Bulaklarga bulish qismlarga ajratib urgatish metodining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni engillashtiruvchi boshlang`ich bir etap xolos. Yakuni bulib harakatni tula urganish tushuniladi. Yakunida o`quvchilar harakat faoliyati boshlanishidan oxirigacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qushilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bulishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada uzida umumiyl yutuqqa poydevor quradi.

Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman buladi, lyokin ularning har biri oxirida aniq yullanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. Uzining vazifasiga kura hamda tabiatiga kura tula bir butun harakatning bulaklari-elementlari bilan printsiplar farqga ega bulmaydi va maqsadga muvofiq yunaltirilgan bulaklarga bulish jarayonining natijasi hisoblanadi.

Yullanma beruvchi mashqlar tula harakat aktini uzlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan bir qator xususiy bilim berish vazifasini hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun tula bir butun harakat faoliyatini nerv-muskul zuriqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga uxshash yullanma beruvchi mashqlarni topish muhim ahamiyatiga ega. Yullanma beruvchi mashqlar markaziy nerv sistemasidagi effektlri izning tuplanishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar orqali, ma`lum uxshashlik va koordinatsion umumiylorqali asosiy mashqni uzlashtirishni engillashtiradi.

Yullanma beruvchi mashqlar tizimi uqitish uchun muljanlangan faoliyat tahlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bulish va nisbatan javobgar elementlarga ajratish orqali vujudga keladi. Yullanma beruvchi mashqlar tugallangan shaklda va uquqvchilar kuchiga yarasha bulishi kerak. Harakat faoliyatini bulaklarga bulish xarakteri yullanma beruvchi mashqlar soni, ularning navbati-uqitishning individual sharoitiga qarab qullah uchun uqituvchi tomondan aniqlanadi. Har bir mashqni qullahning davomiyligi (uzunligi) uning qiyinligi va ahamiyati shuningdek, o`quvchilar tayergarligi darajasiga bog`liq.

Yullanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki kurinishda tasavvur qilish mumkin.

1), bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat lyokin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, bunday holatda faoliyatining qismi hech qanday qushimchasiz sof holda tavsiya qilingan, xususiy hodisa sifatida qismlarga bulish uzlashtiraetgan harakat faoliyati texnikasini ajratishdir.

g) yullanma beruvchi mashqning boshqa kurinishi uzlashtirilaetgan faoliyatning belgilangan strukturasiini tuzish uchun qullanilishi mumkin bulgan shaklidir.

kismlarga bulib uzlashtirishning pedagogik afzalligi quyidagilardan iborat.

Bu metodda harakat faoliyatini uzlashtirish jarayoni engillashadi. Uquvchi muljallangan maqsadga asta-syokinlik bilan, xususiy tajribalarni tuplash orqali keladi va ulardan zurur bulgan harakat faoliyati shakllanadi. Diqqat butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda bir joyga tuplanadi, har bir daqiqa esda qoladi-bularning hammasi ayrim bulaklarni puxta uzlashtirishga utadi, ta`limning-uqitishning muddati qisqaradi. Ayrim hollarda metodning samardorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog`liq buladi, ba`zan harakat madaniyatining oshishi bilan kuzga tashlanadi. Yullanma beruvchi mashqlarning kupligidan darslar nisbatan turli tuman bulib, ta`lim jarayoni qiziqarli utadi.

Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali tuplangan katta harakat xahirasini vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga erdam beradi va shug`ullanuvchilar harakat tajribasini boyitadi.

Bulaklarga ajratib uqitish metodi yuqotilgan malakalarini tezda tiklanishga ta`sir kursatadi. Koordinatsiya jihatidan uta qiyin mashqlarni uzlashtirishda bu metodni bahosi yuq. Kerak bulganda ayrim bug`inlarga, ajratib olingan muskul guruuhlariga alohida ta`sir etish imkoniy yuqori buladi.

Leikn savodsizlarcha qismlarga ajratish undan kelib chiqqan holda favqulodda tanlangan yullanma beruvchi mashqlar, ulardan notug`ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga uta salbiy ta`sir kursatishi mumkin.

Harakatni tula uzlashtirish metodi harakat faoliyatini ta`limning yakuniy vazifasida nimadan iborat bulsa, shunga yaqin kurinishda uzlashtirishni nazarda tutadi.

Bu metod har qanday harakat aktini uqitishning yakuniy etapida bulaklarga ajratib uqitish metodidan sung qullaniladi. Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni tula bajarish orqali amalga oshiriladi. Tula uzlashtirish harakat faoliyatini bajarib kurish, sinash (oprobirovanie) eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlarini shunchalar soddaki, ularni bulaklarga ajratib uqitish vaqtini behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini tula urgatish amaliyeta kuproq qullaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz hali ilmiy ravishda bulaklarga ajrata olmaymiz, shuningdek uzini tula oqlagan yullanma beruvchi mashqlar tizimini ishlay oqanimizcha yuq.

kisman reglamentlashtirilgan mashq metodi. Kuzda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yul quyadi. Bu metoddan, qoida buyicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga ega bulganligi hisobga olinadi.

Bu guruhgacha kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bulib turib, bitta umumiyligi mavjud, ularni qullahda doimo o'quvchilar orasida raqobat (bir-birini mag'lub qilish) hissieti ustun buladi, o'quvchilarda uz kuchini, uyoki bu faoliyatni bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish yuzaga chiqadi.

Uyin metodi jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning kupchilik belgilarini mujassamlangan. Darslikning «jismoniy mashqlarning pedagogik kklassifikatsiyasi» bulimida o'yin jismoniy mashq harakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi kurnishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar ta'lim va tarbiyaning samarali metodi sifatida ham mavjud bulishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

Uyinning mohiyatini urganishning nisbatan perespektiv yunalishi metodlashtirish nazariyasi hisoblanadi. Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan haetiy sharoitda ishlab chiqargan uzining yuri-turishi, hulqi chegarasidan chiqmaydigan uziga xos elementlarning modelidir (N.I.Ponamerov, 1970).

Uyinda shartli ravishda butun bir haetiy situatsiya uz ifodasini topishi mumkin. (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faoliyatining ayrimlari turmush, mehnat, mudofa faoliyati harakteridagi harakatlar bulib, ularda asosan odamlar orasidagi uzaro munosabat modelining mavjudliligi etadi.

Uyin tarixan vujudga jamiyat xodisasi bulib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bulgan va u inson haetining moddiy va ijtemoiy sharoitlari bilan belgilanganadi. Uyin haetiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning uzida uzining sof shartli qonunlariga buysunadi. U bizni urab olgan borliqni uzgartirishni nazarda tutmaydi, lyokin insonni ijodiy mehnatga tayerlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manban rolini uynaydi.

Shunga bog'liq holda o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi tayerlov (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarni takomillashtirish, sotsial faoliyati va ijodkorlikni tarbiyalaydi) va kungil ochish, munosabatlarni, shuningdek, ularni urab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakillantiradi. Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yunalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asolsiy mazmunini insonni jisman kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Uyinlar hamda gimnastika sport turizmdagi farqni kup holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'eriga kura yanada yaqqol kurnadi. Uyinga konkret harakat faoliyatlarini tizimi deb qarash zurur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

Uyinlar metod tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. Uyin metodi vositalari va ularning shakliga kura rasmiy o'yinoarga nisbatan deyarli keng darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz utkazish mumkin (toqqa sahat uiyni). Muvozanat saqlash mashqini badaraetib tusiqlardan oshishi yoki chuqurliklar sutidan utish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

k u y i d a g a l a r n i u y i n m e t o d i n i n g x a r a k t e r l i b e l g i l a r i d e b q a r a s h m u  
m k i n.

1. Uyin holatida raqiblik va emotSIONallik elementlarini aniq ifodalash. Uyin metodi insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonni beradi. Xatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar kup qirrali holatlar vujudga keladiki, lyokin u ikki o'yinchilar urtasidagi paydo bulgan holatlardan ancha oz buladi. Shu bilan bog`liq holda o'yin metodini o'yinchilar orasidagi munosabatlarni qat'yan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning uzgaruvchanligi. Buning natijasida o'yinchilar paydo buladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bulishi kerak, ularda shakllangan malakalar uzgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

2. Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbus (initsiativ) larga yuqori talablar quyish. Uyin holatining uzgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoen qilish talabini quyadi.

4. Harakat faoliyati va nagruzka xarakteridagi qat'iy reglamentlashtirish ning yuqligi. Uquvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bulgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun uzlari samarali hisoblangan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushaetgan nagruzka tulaligicha uning o'yinda bajaraetgan funksiyasi faolroq bajarilishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish metodi davomiyligi, o'yinchilar soni, o'yin mazumni va boshqalarga bog`liq). Yangi harakat faoliyatlarini urganish uchun o'yin metodidan foydalansha, shunday hollarda reglamentlashtirish darajasi oshadi. Masalan, o'yinr metodi bilan arqonga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini urganaetigan bulsak, osilib turganda oeqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (kutarish) ni-urgatishni o'yin chuqurlik ustidan osilib turgan katanga uchib utish o'yinini qullah bilan olib brish mumkin.

5. Uyin faoliyati vazifalarani bialn muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoen qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus xarakatlar faoliyatidan iborat emas. koydadagi kabi ularda uz shaklining tabiiyligi bilan ajralib turabigan harakat faoliyatlarini uchraydi (yugurish, sakrash va h.k). Aytarli kupchilik o'yinlarda o'yinchilar g`alabaga erishish uchun bir necha harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlaridan foydalanadilar. Bularning barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta`sirni ta`minlaydi.

6. Kupincha o'yinchilarning uzaro munosabati qandaydir bir predmet (masalan, tup, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshiriladi.

Mazmuni va xarakteristikasining boyligiga kura o'yin metodi harakat malakalari va sifatlarini kompleksli oivojlantirish uchun, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga yul-yulakay paydo bulgan vazifalarni echaolish qisqa fursatda lozim bulgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira oladi. Bu metod orqali ta`limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin.

Uyindan tug`ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qurqmaslik (botirlik) qat'iyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amlga oshiriladi va uning natijasi ta`lim jarayonida yaqqol namoen bulishi amalietda isbotlangan.

Uyin metodining bush tomoni ham yuq emas. Ta`lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bulagn faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning samarsi kamroqdir.

Musobaqa metodi musobaqalashish kuch sinashishning kupgina xarakterli belgilarini, alomatlarini uzida aks ettirib, kuch sinashish (musobaqa) jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishning alohida o'quvchilar stimul beruvchi bir shakllaridandir. Musobaqa-musobaqa metodinin nisbatan aniq farqlanib turgan ifodasi sanaladi. Shuning uchun ham musobaqa metodi har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashhg`ulotlarda keng shaklda qullanishi mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya darsining boshlanishidan oldingi o'quvchilar sarflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqip kergunlaricha, musobaqa metodini qullah undan foydalanish mumkin.

kayd qilinganidek, bu metod o'yin metodi bilan umumiy ekani e'tiborga molik. Biroq ularning bir-biridna printsipial farqi bor. Bu farq shunday iboratki o'yin metodida uqitish syujetli xarakterda olib boriladi. Musobaqa metodida bu holat yuq bulib, harakat faoliyatini bajarish jarayoni tulaligicha uning mazmuniga buysundirilgan buladi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari.

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga buysundirish oldindan belgilangan, urganilgan qoidalar bilan muvofiq buladi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlar bulib, ularning tayergarligini baholashning va taqqoslashning ulchovidir.

2. Birinchilik, yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoen qilish. Musobaqalashish metodi natijasida organizmning funksional imkoniyatlarini tula ochish uchun sharoit yaratiladi.

2. Uquvchilarning uzlari uchun belgilangan nagruzkalarini boshqarish imkoniyatlarining chegaralanganligi. Uz navbatida, bu metod o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda hal qilishda uziga xos mustaqillik talab qiladi. Shuningdek musobaqa metodi nisbatan harakat faoliyatini takomillashtirishda samaraliroqdir, lyokin ular birlamchi uzlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa metodi harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoen qilishda bu metodga extiej uta yuqoridir.

## Foydalanilgan adabietlar

1. Uzbekstonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tug`risida, Vazirlar maxakamasining 1990 yil 27 maydagi 271 sonli qarori.
2. Uzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsentsiyasi. Vazirlar maxkamasining 1990 yil 27 maydagi
2. Karimov I.A. «Uzbekston kelajagi buyuk davlat» T., Uzbekston 1992
4. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., Uzbyokiston
5. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashrieti-matbaa kontserii bosh tahriri, Toshkent 1990
6. Umumi urta ta`limning Davlat ta`lim standarti va uquv dasturi. «Sharq» nashrieti matbaa kontserni bosh taxririyati, Tashkent 1990
7. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar «Uzbekstonda jismoniy tarbiya ta`limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma., T., UzDJTInash., 1992.
8. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tan sihatlik»-tuman boylik», T., «Meditina» 1966.
9. Rajabov S.R. «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedogicheskix isledovaniya i propaganda pedogicheskix znanii», T., «Uqituvchi», 1977.
10. Rihsiev O.A., «Abu Ali ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxraniniy zdorov`ya cheloveka» T., «Uqituvchi» 1972.
11. Koshbaxtiev.I.A., «Osnovu ozdorovitel`noy fizkul`turu molodeji», 1994
- 1g` . Tursunov U. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», uquv qullanmasi, kuqon., 1992.
12. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi-darslik «Uqituvchi» 1967.
14. Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl.red., G.I.Kukushkin i dr., M., FiS., 1975.
15. Osnovi metodiki fizicheskoga vospitaniya shkol`nikov., B.N.Minaev, B.M.Shiyan., M., «Prosveshenie», 1969.
16. Teoriya i metodika fizicheskoga vospitaniya uchebnik, 1-tom, pod red A D Novikova, L P Matveeva, izd FiS, M., 1967
17. Teoriya i metodika fizicheskoga vospitaniya., Izd g`-e, ispravlennoe i dopolnennoe., Pod obh, red, dok, ped, nauk., prof., L P Matveev i prof A D Novikov, M., FiS, 1966
18. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya., ucheb. Pos-e., pod, red B M Shiyan, M., «Prosveshenie» 1977.
19. Ocherki po teorii fizicheskoy kul`turu., pod, obh red L P Matveeva FiS 1984
20. Matveev L P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turu., ucheb dlya inst. FK., M., 1991

21. Usmonxodjaev T S., Xodjaev F., Boshlang`ish sinflarda jismoniy tarbiya., uquv qullanmasi, T., Uqituvchi, 1996.
22. Abdullaev A «Jismoniy tarbiya vositalari» uquv qullanmasi, Farg`ona 199
23. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`zbyokiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.
24. Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.
25. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zbyokiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 238 b.