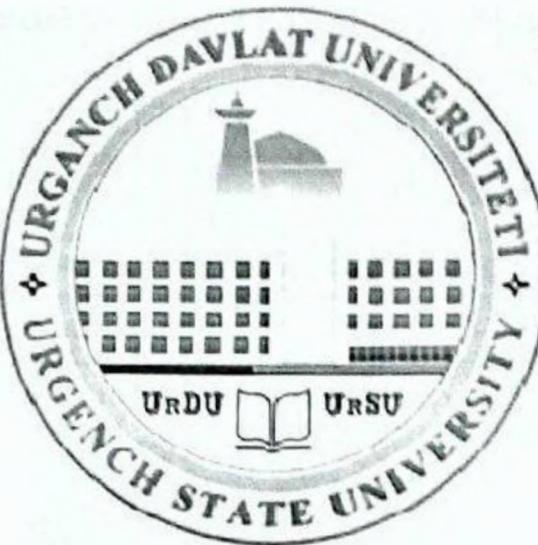


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI



"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasi
"JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI"
FANI BO'YICHA

MA'RUZALAR MATNI

Tuzuvchi o'qituvchi:

D.B.Yaqubova



1.Mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti, maqsad va vazifalari asosiy tushunchalarini.

Reja:

- 1.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalariga ta'rif: "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy tayyorgarlik", "Sport", "Jismoniy madaniyat tizimi".
3. Jismoniy madaniyatning maqsadi va vazifalari.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasining oliy jismoniy ta'lif tizimidagi o'rni.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiyligini qonuniyatlarini o'rgatadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiyzaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o'zgarmas ma'lumotlardan iborat bo'lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati ijtimoiy, tabiiy, pedagogika fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiyligini qonunlardan, tamoillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi. O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmuniga quyidagilar kiradi:
-jismoniy tarbiya va uni ijtimoiy hodisa tarzida jamiyat mahsuli tarbiyaning boshqa shakllari bilan bog'liqligiga oid bilimlar;

-jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiyligini vazifalari va nazariy tamoillari;

-jismoniy tarbiyaning vositalari va uni usuliyatlarining tamoillari;

harakatga o'rgatish, o'qitishning uslubiyatlari;

-jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

-jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining tuzilishi;

-jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkillashning shakllari;

-jismoniy tarbiya jarayoni va uni rejalashtirish;

-jismoniy tarbiya uslubiyatining xususiyatlari;

-maktabgacha yoshdag'i va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;

-sport trenirovkasi jarayoni xarakteristika.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiyligini qonuniyatlarini jismoniy tarbiya nazariyasining o'rghanish predmeti hisoblanadi. Umumiyligini qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tom'onlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o'rghanish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiyligini qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiyligini maxsus kasb jismoniy tayyorgarligi», «Sport tayyorgarligi» usuliyati deb aniq yo'nalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday

usuliyatlarni har birini ichida o`zlarinin xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turlitumanligi shug`ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va hk.) ga xos va mos kelishi kerak.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanining maqsadi jismoniy tarbiya asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariyusuliy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifalari: jismoniy tarbiya va sport faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatining tushunchalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sportning vosita va usullarini o'zlashtirish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy shakllarini o'rganish; tayyorgarlik fanlari tizimida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda uslubiyatining integratsiyalovchi roli to'g'risida tasavvur hosil qilish; amalda harakat faoliyatlarini o'rganish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bilimlarni shakllantirish nazariyasi va uslubiyatini qo'llashga o'rgatish.

Fanni o`zlashtirish jarayonida talabalar quyidagi bilimlarga ega bo'ladilar:

- jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanishi;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi;
- ta'lif muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
 - jismoniy tarbiya tizimlari, sportchilarni tayyorlash asoslari, ommaviysport va sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati;
 - harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlar;
 - jahon tnadaniyatining rivojlanishi jarayonidagi o'z xalqining jismoniy tarbiya va sport tizimi taraqqiyotidagi asosiy bosqichlari;
 - jismoniy tarbiya va sportning estetik, axloqiy va ma'naviy qadriyatlar; jismoniy tarbiya va sportdagи didaktik qonuniyatlar;
 - aholining har xil guruhlari bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslubiyati haqida bilimlarga ega bo'lishi;
 - jismoniy tarbiya va sport tizimlarini;
 - O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan xuquqiy va me'yoriy xujjat asoslarini;
 - jismoniy tarbiya va sporlning vositalari, tamoyillari va uslublarini.
 - mashg'ulotlarni mazmuni va shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini;
 - jisminiy tarbiya va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni;
 - harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslarini;
- turli yoshdagilar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini oil borish asoslarini **bilishi va ulardan foydalana olishi ko'nikmalariga ega bo'lishi** кегак;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish;
 - harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
 - harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish;
 - sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish;
 - jismoniy tarbiya va sport ishlarini targ'ibot qilish;
- jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari hamda jamoalarining boshqaruvini quyi ya o'rta bo'g'inlarida faoliyat olib borish;
- jismoniy tarbiya va sportda ilmiytadqiqot ishlarini olib borish;
- sport inshootlarida xizmat ko'rsatish;

-jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligida majmuali nazoratning uslubiyatlari hamda uni tashkil etish ***malakalariga ega bo'lishi kerak.***

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyiligi

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanini o'qitish ikkinchi va uchinchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Mazkur fan anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, biomexanika, bioximiya, sport turlari nazariyasi va uslubiyati, maxsus fanlarni o'qitish nazariyasi va uslubiyati, jamiyatshunoslik, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, informatika va boshqa qator fanlar bilan bevositabog'liqdir.

Fanning jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqarishdagi o'rni

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy ta'limingiz nazariy poydevori hisoblangan keng bilimlar majmuasini o'z ichiga olgan asosiy umumiy ixtisoslik fanidir. Mazkur fan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar tayyorlashda asosiy sanaladi. Bu fanning zaruriyati inson faoliyatining ta'lim, tarbiya, ishlab chiqarish, dam olish, sport singari ko'pgina sohalariga tobora chuqurroq kirib borayotgan serqirra ijtimoiy hodisa jismoniy tarbiya to'g'risidagi xilmayxil ilmiyamalij bilimlarni yaxlit holda anglashga intilish bilan taqozo etiladi. Nazariya va uslubiyat inson kamolotining deyarli barcha tomonlarini ochib berar ekan, mutaxassisning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kasbiy o'sishi uchun zarur barcha imkoniyatlarini yaratadi.

3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalariga ta'rif: “Jismoniy madaniyat”, “Jismoniy tarbiya”, “Jismoniy rivojlanish”, “Jismoniy tayyorgarlik”, “Sport”, “Jismoniy madaniyat tizimi”.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalananish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoyiqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat taraqqiyo tining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkulptura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya «fizkulptura» tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'naliishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

Maktab jismoniy madaniyati – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyatini yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar – xilma-xil sport inshoatlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (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 o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari)ni belgilash;

fizkulpturaga oid madaniy axborotni toplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;

shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;

shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;

insonning doimiy harakat qilishga bo`lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog`liq bo`lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismanyaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati – sport, amaliy sog`lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga faol hayotiy faoliyat uchun zarur bo`lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. Shug`ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o`zgaruvchan va o`ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang`ich zamini shartli ravishda «maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o`quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o`quv predmeti sifatida majburiy mashg`ulot ekanligini tushunamiz. Bu o`z navbatida umumi jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog`likning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo`ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo`lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo`lib xizmat qiladi.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omildir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jisman rivojlanishga erishish uchun «jismoniy tarbiya» deb atalmish maxsus yo`naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya –inson tanasini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat ko`nikma va malakallarini, mahoratlarini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o`ziga xosligi ta'kidlab o`tilgan. Jismoniy tarbiyaga oid bo`lgan bu o`ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo`lgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

Jismoniy tarbiya – abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo`nalishi jamiyat paydo bo`lganda beri mavjud bo`lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959). 2015 yil 4sentabrda O`zbekiston respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida qabil qilingan qonunda jismoniy tarbiya haqidagi tushuncha quyidagicha izoxlangan:

jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog`lom turmush tarzi ko`nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig`indisidan iborat bo`lgan qismi;

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o`ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko`rsata olishlididir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiyo qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo`lgan jismoniy tarbiya umuman yo`q. Har bir ijtimoiyiqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

U yoki bu kasb egalari o`zaro muloqot davomida o`z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalananilar. Fanning ma'lum sohasini o`rganish va uni o`zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog`liq. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasini va amaliyotining ko`pdan - ko`p hodisalarini va masalalarini to`g`ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasini fanini muvaffaqiyatli egallab bo`lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti, jismoniy kamolot*. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jisman rivojlanish inson tanaining astasekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining astasekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga – tana va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni birbirini taqozo etish qonuniga, tanada astasekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jisman rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va tana rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishslash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasdannasliga o'tadigan tabiiyahayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatilari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (individ) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z tanaining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobjiy ta'sir eta olishligini eotiroyf etish lozim. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik mакtab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun mакtab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jisman rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va qobiliyatları turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Jisman rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – **Jismoniy tayyorgarlik**. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular *umumi jismoniy tayyorgarlik, kasbhunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir*.

Umumi jismoniy tayyorgarlik sog'lijni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlanirishga yo'naltirilgan. Umumi jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdag'i vositalaridan, xilmaxil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumi jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq mакtab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, tananing, tashqi muhit ta'sirining zararli faktorlariga qashilik ko'rsatishini yaxshilaydi. Umumi va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham birbirini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo`nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingen biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta`minlashdir. Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, tananing funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog`liq bo`lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo`ljal sifatida juda keng qo`lamda qo`llaniladi.

Ommaviy-ko`ngilli sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so`ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsnинг tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

«Sportchi» so`zi talaffuz etilganda, ko`z o`ngimizda nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddiqomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to`g`ri so`zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimisti, har qanday qiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va o`z yutuqlariga hotirjam insonni tushunamiz.

Sport – jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog`liq bo`lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o`sishini ta`minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang`ich ma`noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma`noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko`ngil ochish, so`ng, jismonan yuqori ko`rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda g`alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko`rinishda – o`quv predmeti, ommaviyko`ngilli sport, «katta sport» tarzida namoyon bo`ladi.

O`quv predmeti sifatida sport o`rta va oliv matabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo`lib xizmat qiladi.

Tayanch tushunchalar: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport, umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiyamaliy jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi.

Talabalar bilimini nazorat qilish uchun savollar :

- 1.Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati qanday fan?
2. Fanning asosiy tushunchalarini izoxlab bering?
- 3.Fanning oldiga qo`yan asosiy vazifalarini izoxlab bering?
4. Fanni o`zlashtirish jarayonida talabalar qanday bilimlarga ega bo`ladilar?
- 5.Uumumiyl jismoniy tayyorgarlik qayerlarda olib boriladi?
6. Sport musobaqlar nima?
7. Sport bayramlar, sinfdan tashqari to`garaklar deganda nimani tushunasiz?

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyası” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T.,-2005. 180 b

2-Mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.

Reja:

- 1.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro aloqasi.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari.
4. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari.
5. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya. Axloqiy tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari.
- 6.Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya. Estetik tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari.
- 7.Jismoniy tarbiya jarayonida mexnat tarbiya. Mexnat tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari.

1.Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har qanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa to'laqonli natija bera olmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bir necha fanlar qo'shilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davlarining fiziologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog'langan. Oldingi yagona, bo'laklarga bo'linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatidan alohida pedagogik fanlari ajralib chiqdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari ham, lekin ularning so'nggi rivojida bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqlik namoyon bo'ldi, jismoniy tarbiya nazi -riyasi va usuliyati tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalarga tayanishga to'g'ri keldi.

Olingen dalillar yangi umumlashtirishlar uchun aniq material vazifasini o'tadi. Bu jismoniy tarbiya jarayonidek bir butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan astasekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqsa boshlaganligidir: gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari fanlari va boshqalar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma turlar uchun ta'sir ko'rsata oladiganlarigina alohida fan bo'lib ajralmadni va ajralib chiqishi ham mumkin bo'lmassi.

Ana shuning uchun barcha sport fanlari uchun umumiy va xususiy qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamonda jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi – jismoniy tarbiya vositalarini shug'ullanuvchilar tanasiga ta'siri reaksiyasini o'rGANISH, jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarishda anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini hisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanini boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bo'lmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fizioglarning bolalar va katta yoshdagilar tanaining potentsial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keldi.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari

'Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining rivojlanishi va takomillashi uchun quydagilar asosiy manba hisoblanadi:
-mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yo'llari va hozirgi payitdagisi ahvoli haqidagi xukumat qarorlari, qonunlari;
-jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan

kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish hamda shu g`oyalarni amalga oshirish yo'llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir; -jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasi bo'yicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid to`plagan nazariy, amaliy bilimlari tizimi; ijtimoiy turmush tarzi, uning hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilarga bo'lgan talabini qondirish bo'yicha to`plangan amaliy tajribalar; -jamiyat a'zolarini jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga oid bilimlar; -mavjud jamiyat maonaviyatining bir bo`lagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat kontseptsiyalari; jismoniy tarbiya praktikasi – manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original g`oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi; -arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, maoruza matnlari va h.k.lar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo`lib xizmat qiladi; sog'lom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajribalarining nazariy bilimlari, odam ekologiyasi.

3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining rivojlanishi bir necha davrlarni o`z ichiga oladi.

Birinchi davr – bashariyat taraqqiyotining ilk davridagi harakat faoliyatini tanaga ta'siri haqida eng dastlabki (emperik) bilimlar (Ponamarev N.I. 1975), ularning to`planishi, «mashqlanganlik» ning foydasini sezib, ma'nosiga etish va to`plangan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglashga imkoniyat yaratilgan «jismoniy mashqlar» ni va «jismoniy tarbiya»ni paydo bo`lishi uchun shart-sharoit yaratilishiga omillarni yuzaga kelgan davri.

Ikkinci davr – jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonistonda quzdorlik davlati davri va O'rta asrni o`z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974). Jismoniy tarbiyadagi bu usuliyatlar, tajribalar orqali yuzaga kelgan bo`lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam tanai faoliyati qonuniyatlarini bilan unchalik tanish emasligi, o`rganib ulgurmaganliklari orqali jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmini aytarli tushuntira olmas edilar. Shunga ko`ra bu davr jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi ko`rinishlarga qarab baholangan davr deb qaralgan. Bu davrda Yunonistonning jismoniy tarbiya usuliyati aytarli darajada keng tarqalgan bo`lib, u mavjud vositalar va usuliyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtirgan davr deb qaralgan.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o`yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo`ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobi, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxo'jaev T.N. 1995).

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to`planishi, uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o`z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o`qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan filosofiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga etar edi. Yo'lyo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o`z muammolarini jismoniy tarbining rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog gumanistlar va hayoliy sotsial utopistlar jismoniy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaraladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo`g`inlar (sustavnaya) gimnastika umumiyligi pedagogika nazariyasi ichida alohida o`rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo`yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy nazariy ishlar vujudga keldi. Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning sinfiy xarakterga ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning o`rni hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo`llari aniqlandi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo`yicha ilmiy farazlar va bilimlar to`planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To`rtinchchi davr – 19 asrning oxiridan ilmiy va o`quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana boradi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jahbalariga ham ta`sir ko`rsata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o`zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho`rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo`lib, fanning shiddat rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o`sha davrda progressiv hisoblangan usuliyatlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o`quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo`lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differentsiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkulpturası», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridaq fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiyamaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo`lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiyligi psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to`la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.

4. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya

Jisman etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

“Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya, ikkinchisida mushaklar o`ynaydi. Miyaning faoliyati mushaklarning o`zaro faoliyatiga, mushaklar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”, degan edi Chernishevskiy.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko`rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish birbiri bilan uzviy bog`liq. Aqlning o`sishi va rivojlanishi o`z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug`ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg`ulotlariga qiziqib, tashabbus ko`rsatib ijodiy yondashsalar, tanada harakat malakalarini to`g`ri shakllanishi, funktsional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiyligi maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo`ladi. Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug`ullanuvchida umumiyligi jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda soha bo`yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo`lish, bosh miya, mushaklar faoliyatidan foydalanish ko`rko`ronalikka yo`l qo`ymaslikni talab qiladi. Mashg`ulotga ongli munosabatda bo`lmaslik talantni so`nishiga sabab bo`ladi. Eng havflisi shug`ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug`ullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqimandalar ko`payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho`ng`ish, uni tushunish, shug`ullanuvchi

mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, championlik lavozimlari uchun kurashish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi.

Aqliy va jismoniy tarbiyanig o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiyilmay fanlarning tadqiqotlari asosida ulug' rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlov tomonidan isbotlangan. "Men butun hayotim bo'y়i aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqla, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan bog'laganimda o'zimni juda yaxshi his qilar edim", deb yozgan edi ulug' rus olimi I.P. Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intelektining aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Aqliy tarbiyaning jismoniy tarbiya bilan bog'liqligi. «Kishining aqliy rivojlanishi bilan jismoniy rivojlanishi o'rtasida, deb yozgan edi P.S. Lesgaft, mustahkam aloqa mavjud... Aqliy o'sish va rivojlanish tegishlicha jismoniy kamolotni talab etadi. Va aksincha: «Bir tomonlama jismoniy kamol topish faqat aqlan etaricha tekshirilmagan va yo'lga solinmagan faoliyatning namoyon bo'lishiga olib keladi». Sport psixologiyasi jismoniy mashqlar bilan, ayniqla sport bilan shug'llanish aqliy faoliyat bilan bog'liq holda olib borilishi tasdiqlaydi. Jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyaning birbiriga bog'liqligi, mohiyatini umumiy olganda quyidagi fikrlar bilan ta'minlash mumkin. *Mustaxkam sog'lik, harakat malakalari, jismoniy kamolotni* ta'minlaydigan jismoniy trabiya jarayoni kishilarning aqliy ishslash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo'lib hisoblanadi. O'z navbatida shug'ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o'ylab, ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qibiliyatlarini mehnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi.

Aqliy tarbiyaning mazmunи. Aqliy tarbiyaning mazmunida 2 ta o'zaro bog'liq bo'lган tomon – ta'limiylar va tarbiyaviy tomonlar bor. Aqliy tarbiyaning ta'limiylarini shug'ullanuvchilarni (masalan, o'rganilayotgan harakatlarning asosiy mexanizmlari haqida, harakat malakalarining tarkib topish va jismoniy fazilatlarni tarbiyalash konuniyatlarini to'g'risida, tanlangan sport texnikasining xususiyatlari haqida, jismoniy mashqlarning kishi tanaiga umumiylar maxalliy (ma'lum bir joyga) ta'siri haqida, jismoniy yuklamalar, mashqlarni me'yorlash, gigienik talablar va xokazolar to'g'risida maxsus bilimlar bilan qurollantirilishi nazarda tutiladi. Ruxshunoslar borliq hodisalarini to'g'risidagi bilim (tajriba) aqlni ivojlantirishni dastlabki zarur shartidir, deydilar.

Bilimsiz, garchi eng elementlar bo'lsa ham, aqliy faoliyat bo'lishi mumkin emas. Binobarin, harakat faoliyatidagi maxsus bilimlarni o'zlashtirib olish va uni kun sayin kengaytirib borish, ulardan maqsadga muvofik ravishda foydalanish malakasini tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning aossiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy faoliyatning tarbiyaviy tomoni shug'ullanuvchilarda bilish qibiliyatini o'stirish bilan bir qatorda aqidroknini ham tegishli darajada o'stirishdan iboratdir. O'qitishning dastlabki bosqichlarida fikrni o'rganilayotgan harakat amallariga qaratish, idroklik, sinchqovlik, aqlning tetikligi va boshqa fazilatlar rivojlantiriladi.

Aqliy tarbiyaning vazifalari. Jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning mazmuniga muvofiq ravishda aqliy tarbiyaning 3 ta asosiy vazifasini ko'rsatish mumkin: -shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlar bilan boyitib borish. -muxokama yurita bilish malakalarini, o'rganilayotgan harakat tajribasini tahlil etish, umumlashtirish, tanqidiy jihatdan baholash qibiliyatini tarbiyalash. -harakat faoliyatida ijodiy, aqliy faollik ko'rsatish ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda o'zining jismoniy qibiliyatlarini mehnat va sport manfaatlariiga muvofiq ravishda to'laqonli ishlatsish.

Aqliy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlar jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi. O'qituvchi bularga tayangan holda shug'ullanuvchilarni harakat amallariga o'rgatishda ularning tafakkurini rivojlantiradi. Maxsus

bilimlarni mazmuni va hajmi shug`ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda tuzilgan jismoniy tarbiya amaliyoti talablari bilan belgilanadi.

Bunda harakat malakalari va shu munosabat bilan bayon qilinayotgan maxsus bilimlar doirasi qancha keng bo`lsa shug`ullanuvchilarning aqliy faolligini rivojlantirish imkoniyatlari ham shunchalik ko`p bo`ladi.

5.Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya

Har qanday jamiyat azal-azaldan o`zining axloq normalari va ularning talablari bilan bir-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqeい, o`rni, darjasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat a`zolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko`ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o`ynab kelmoqda. O`zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrat uchun qayg`urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to`g`ridan to`g`ri tarbiyalangan.

Mamlakat sportchisining axloqi – bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O`zbek sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham mazkur jamiyatning oddiy a`zosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. «Sportchining axloqi» degan axloqni tuzushga urinish sharq xalqlari axloq normalaridan uzoqlashishga olib keladi.

Biz qisqa fikrli, tor o`ylaydigan faqat sport bilan shug`ullanadigan baquvat, yaxshi xazm qilish organlariga ega bo`lganlarni emas, fikrlar doirasi keng, ma`naviy boy, kirishuvchan, tashkilotchilik qobiliyati yaxshi bo`lgan individni tarbiyalashni nazarda tutmog`imiz lozim. Bu sifatlar ko`proq navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir.

Sportchi va fizkulpturachilar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo`lga qo`yilishi quyidagi yo`nalishda va shaklda bo`lishiga e`tibor qaratil – moqda

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo`lish, jamiyat ishini o`z shaxsiy ishi bilan teng qo`yish, jamiyat va davlat ishini darjasini pasaytirmaslik. O`zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo`lish, Vatan mudofaafiga doimo tayyorlik har bir jamiyat a`zosining umumiy burchiga aylangan bo`lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyligi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo`lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalaniishi, jamiyatni jismoniy madaniyati tarixi, anoanalar, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati.Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagи g`alabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o`z xalqi, Vatan oldidagi javobgarlik burchini his qilabilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inshoati, undagi jihoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirot etish.

3. Jamiyat a`zolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo`lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish shug`ullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo`lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarnigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o`rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo`ysunishga o`rgatadi. Gimnastika, o`yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qatoiyyan rioya qilish talabini qo`yadi. Ularga bo`ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to`p uchun kurashayotganda o`yinchilar birbiri bilan to`qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo`pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o`zini qo`lga olish va nizoli holatni tinch yo`l bilan hal qilish uchun lozim bo`lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, birbirini qo`llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o`zaro o`rtoqlik yordami o`z raqiblariga nisbatan hkrmat ruhida turkiy xalqlarda o`ta yuqori bo`lganligi, mustahkam

salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat a'zosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya bilan axloqiy tarbiyaning o'zaro bog'liqligi. Jismoniy va axloqiy tarbiya o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjud. Bu bog'liqlik shaxsning har tomonlama va barkamol rivojlanishi qonuniyatlari bilan belgilanadi. Tananing bir butunligi haqidagi, shaxsning jismoniy rivojlanishi va ma'naviy o'sishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik to'g'risidagi ta'lilot bu bog'liqlikning tabiiy ilmiy asosini tashkil etadi. Shug'ullanuvchilarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning o'zaro ta'siri qaramaqarshi natijalarga olib kelishi xam mumkin. Jismoniy tarbiya tizimida jismoniy va axloqiy tarbiyaning o'zaro bog'liqligi shaxs qiyofasining shakllanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi ma'naviy xislatlar namoyon bo'ladi va rivojlanadi: Ishga sadoqat, ijtimoiy va davlat manfaatlarini shaxsiy manfaatlaridan yuqori qo'yishga intilish, mexnat va Vatan himoyasiga tayyorlanish maqsadida o'z salomatligini mustakxamlash hamda jismoniy qobiliyatlarni takomilashtirish haqida doimo g'amxurlik qilish. Jamiyat mulkiga nisbatan extiyotlik bilan munosabatda bo'lish, jismoniy madaniyat bazalarini qurishda faol ishtirot etish. Mexnatda, jamiyat hayotida, sportda va turmushda umuminsoniy axloq me'yorlarini ixtiyoriy ravishda tushunib bajarish, manmanlik, betartiblik, ko'zbo'yamachilik, tor amaliyotchilik, sport rejimini buzish, ma'naviyatga yot bo'lgan boshqa ishlarga yomon munosabatda bo'lish. Xalqlar va millatlar bilan, shuningdek, boshqa millat xalqlari bilan do'stlikni, xalqaro sport uchrashuvlari jarayonida butun dunyo sportchilari bilan qardoshlarcha birdamlikni mustaxkamlash.

Axloqiy tarbiya vazifalari. Bevosita jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan axloqiy tarbiyaning 4 ta asosiya vazifalarini ko'rsatish mumkin. Umuminsoniy axloq normalarni tarbiyalash. do'stlik, jamoatchilik o'zaro yordam hislarini tarbiyalash. xarakterning irodaviy hislatlarini tarbiyalash. vatanparvarlik hislarini tarbiyalash.

Axloqiy tarbiya vositalari. O'quv jarayonida shu jarayonning mazmuni, tashkil etish usullari, o'quv jarayonida ishtirot qilayotgan o'qituvchi yoki murabbiylar kabi shu jarayonga aloqador nimaiki bo'lsa, hammasi shug'ullanuvchilarga axloqiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya predmetining o'ziga xos xususiyati (harakat malakalarining tarkib topishi, jismoniy sifatlarning takomillashuvi), tarbiya vositalari (gimnastika, o'yinlar, sport sayohat), mashg'ulotlar shakllarining xilma-xil bo'lishi (dars sport mashg'ulotlari, poxod va boshqalar). Jismoniy mashq mashg'ulotalarining turli xil sharoitlarda o'tkazilishi – bularning hammasi shug'ullanuvchilarning ongiga, his-tuyg'ulariga, irodasi va axloqiga xar tomonlama ta'sir etish imkonini beradi. Ma'naviy kamolotda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi – harakat faoliyatining roli nihoyatda katta. Ma'naviy tarbiya vazifalarini hal etishda jismoniy tarbiya vositalarining amaliy ta'siri kattadir. Biroq, jismoniy mashqlar bilan, shu jumladan sport bilan ham shug'ullanish o'zo'zicha shaxsning istalgan axloqiy fazilatlarini tarbiyalamaydi. Faqat pedagogik yo'nalishdagi ta'sir sharoitidagina ular shug'ullanuvchilarning ma'naviy qiyofasini, ular xarakterining irodaviy hislatlarini shakllantirish vositasiga aylanadi.

Axloqiy tarbiya metodlari. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiyaning xilmaxil metodlaridan foydalilanadi. Bular: i sh o n t i r i sh m e t o d i , sh a x s n i n g n a m u n a m e t o d i , a m a l i y o'rgatish m e t o d i . I sh o n t i r i sh m e t o d i n i umumi ravishda olganda tarbiyachining so'z orqali o'tkazgan xar tomonlama ta'sirlarining yig'indisi deb ta'riflash mumkin. Tarbiyachi so'z orqali ta'sir etish shaklidagi ishontirish metodidan foydalaniib sport etikasi talablarini tushuntiradi, shug'ullanuvchilarni maqsadga erishish uchun irodaviy sifatlar namoyon qilish zarurligiga ishontiradi; sport faoliyatida axloqiy fazilatlar ahamiyatini ko'rsatadigan fakt va misollar keltiradi; shug'ullanuvchilarda axloqiy normalarga amal qilish ishtiyoyqini hosil qiladi, ularni jamoaga bo'lgan munosabatlarini, umuman o'z faoliyatlarini, hattiharakatlarini baholashga o'tadi. Sh a x s n i n g n a m u n a m e t o d i . Bolalar va o'smirlarning axloqiy tarbiyalashda ko'rgazmali n a m u n a n i n g ishontirish kuchi ayniqsa muhimdir. Buning sababi ularda aniq fikrlash va taqlid qilishga moyillikning ustunligidir.

Bolalar bilimlarining, hayot tajribalarining kamligi natijasida kattalarning hattiharakatlari ishlari va yurish-turishlarini kuzatadilar hamda ularga taqlid qiladilar. Shuni yodda tutish kerakki, bolaga so`z emas, asosan ish ta'sir etadi; u shunchalik realki bolaning hamma ishlari u ko`rgan ishlari ta'sirida ruyobga chiqadi. Bola tevarak atrofida e'tiborini tortgan nimaiki ish bo`lsa hammasini takrorlab, shundan o`z urfodatlarini hosi qiladi. Jismoniy tarbiya o`qituvchilarini o`quvchilarini axloqiy jihatdan tarbiyalashda o`zlarining shaxsiy namunalari, shuningdek, yuksak ma'naviy qiyofasini xarakterlovchi boshqa ijobiy misollardan foydalanib yaxshi natijalarga erishishi mumkin.

6. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari hal qilinadi va yo`lga qo`yiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o`yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insонning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudekdir. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq normalari yotadi. Yomon muomala estetikaga zid deb baho beriladi.

2. Inson gavdasining ko`rinishi, shaklishamoyilini ta'minlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasining chiroylligi, sog`likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshiligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson go`zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo`ladi, biz uni tushunamiz», degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: «go`zallik baxtga qarshi sog`lik bilan qaramaqarshilikda emas, nosog`lik esa, aksincha, normadan chetga chiqiboq, go`zallik tushunchasini buzadi», degan edi.

3. Go`zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go`zallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. Harakat texnikasi go`zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o`zi ham go`zal. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalilanayotgan harakat faoliyati birbiriga o`xshash emas. Lekin ularning har biri – yugurishning chiroylligi, balandlikka sakrash, rekord og`irlikni ko`tarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»hammasi go`zal. Futbol maydonidagi o`yinga qarab baho berish: «chiroyli o`yin bo`ldi», «o`yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoa hujum paytida to`p bilan muomala sanoatining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» deb va hokazolar. Sportdagи harakat go`zalligini tushunish tomoshabin yoki shug`llanuvchiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida go`zallikni, chiroyllilikni ko`ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko`rsatadi. Boksga estetik sport turi emas, deb baho beradilar. Bu mulohaza to`g`rimi? Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo`lgan bokschilar harakati olamolam zavq beradi. Qolaversa ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir bo`lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni o`zi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko`nikmasiga ega bo`lgan sportchi yoki fizkulturnachilar harakat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksiz harakatlarsiz bajaradilar.

Jismoniy tarbiya bilan nafosat tarbiyasining o`zaro bog`liqligi. Jismoniy tarbiya bilan nafosat tarbiyaning birbiriga bog`liqligi ob'ektiv suratda kishi ongiga bog`liq bo`limgan holda mavjuddir. Bu bog`liqlikni qisqacha qilib quyidagicha xarakterlash mumkin: *Bir tomonidan jismoniy tarbiya kishi sog`ligini mustaxkamlab uning tanaini shu jumladan sezgi organlarini ham rivojlantirib harakat madaniyatini takomillashtirib nafosat tarbiysi uchun kulay sharoit yaratadi. Kishiga estetik ta'sir etish doirasini kengaytiradi. Ikkinci tomonidan nafosat tarbiya sportchilarning ma'naviy qiyofasini fazilatli qilib ulardi jismoniy go`zallikkha intilish uygotib, harakat faoliyatida ijodiylikni rivojlantirib estetik jihatdan to`g`ri harakatlar qilishga undab jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.*

Nafosat tarbiyasining mazmuni. Nafosat tarbiyasi insонning jismoniy kamol topishiga qaratilgan jismoniy trabyadan farq qilib insонning ma'naviy qobiliyatlarining tarkib topishini nazarda tutadi. U biror narsani idrok qilishga bo`lgan extiyoji va qobiliyatni rivojlantirishga

borliq hodisalarini his etish, tushunish va tegishlicha baholash, har bir ishga ijodiy yondashish va uni rivojlantirishga da'vat etmog'i lozim.Nafosat tarbiyasi kishining voqelikka estetik munosabatini tarkib toptirishga san'at bilan bir qatorda amaliy faoliyatning estetik ma'nodagi hamma sohalari, shular qatori jismoniy tarbiya jumladan, sport ham xizmat qiladi deb biladi.Predmetning o'ziga xos xususiyatiga ko'ra jismoniy tarbiya jarayoniidagi nafosat tarbiyasi kishining sog'lomligini baquvvatligini, qaddiqomati kelishganligini ifodalovchi belgilar yig'indisidan iborat jismoniy go'zallikda ko'prok ifoda topadi. Yaxshi va mustahkam sog'liq kishidagi barcha organ va sistemalarni normal ishlashini ta'minlaydi. Salomatlik yomonlashsa go'zallik xam yo'qoladi.. «Agar xayot va uning ko'rinishlari go'zallik bo'lsa, xastalik va uning oqibatlari – tabiiyki xunuklikdir». Go'zallik sportchining xar tomonlama jismoniy tayyor ekanligida, o'z gavdasining erkin va bemalol boshqarishida, qaddiqomatining kelishgan bo'lishida, harakatlarning nozik, oddiy va ifodali ekanida namoyon bo'ladi. Sportchining ijodiy faoliyatida ham uning voqelikka estetik munosabati ko'rinish turadi. Bu munosabat aqliy trabiya va birgalikda sportchining o'z jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga intilishida o'z salotmaligini faqat tabiat in'omi deb qaramay, uni o'zi vujudga keltirishga intilishida ifodalanadi. O'zini ijodiy jihatdan namoyon qilish qobiliyati tanlangan sport turida individual texnika yaratish, taktika sohasida yangiliklar qidirib topish, trenirovka metodlari takomillashtirish va xokazolarda ifodalangan bo'lishi mumkin. «Izchil fikr yurita bilish va go'zallikni his qilish har qanday ijodiy faoliyatda birbirlari bilan chambarchas bog'lanib ketadilar».

Nafosat tarbiyasining vazifalari. Sportchilarning voqelikka estetik munosabatlari quyidagi vazifalarni hal etish jarayonida tarkib topadi: Jismoniy trabiya doirasidagi estetik his did, qarash va g'oyalarni tarbiyalash.Gavda go'zal bo'lishiga, harakat nozik, oddiy va ifodali bo'lishiga intilishni tarbiyalash.O'zini ijodiy tomondan ko'rsatish, jismoniy tarbiyada, jumladan sportda yangilik izlash va go'zallik yaratish, shuningdek bu fazilatlarni mehnat faoliyatiga o'tkazish qobiliyatini tarbiyalash.Estetika nuqtai nazaridan to'g'ri axloqiy normalarga muvofik ish tutishga harakat qilishni o'z ichida, nutqida, hattiharakatlarida kabixlik va be'manigarchilikka nisbatan murosasiz bo'lishni tarbiyalash.

Nafosat tarbiyasining vositalari. Nafosat tarbiyasi vazifalari avvalo jismoniy tarbiyaning maxsus vositalari, ya'ni jismoniy mashqlarning tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi omillari va gigiena sharoitlarining estetik tomonlari yordami bilan hal qilinadi. Jismoniy mashqlar estetik jozibadorligi bilan kishini o'ziga tortadi. Bu ayniqsa harakat formalarining mukammal bo'lishini talab qiladigan sport turlariga (gimnastika, akrobatika, konkida figurali uchish, suvg'a sakrash va boshqalar) taalluqlidir. Biroq jismoniy tarbiyaga estetik munosabati rivojlangan kishi uchun birinchi qarashda uncha chiroyli bo'limgan boshqa sport turlarida ham, masalan sportchining yugurish yulkasidan tez yugurib borishida; 2 m dan ortiq balandlikka o'rnatilgan plankadan sakrab o'tayotgan sportchining texnik jihatdan mukammal harakatlarida; bokschilarning ringda nihoyatda aniq va maqsadga qaratilgan harakatlar qilishida; jamoalarning futbol maydonida mohirlik bilan o'yashida va xokazolarda xam go'zallik namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya paradlari va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlari jismoniy mashqlarning estetik xususiyatlarining yaqqol namoyon bo'lishiga xizmat qiladi. Estetik ta'sir etish kuchiga ko'ra bu bayramlar san'atga yaqinlashib boradi. Shug'ullanuvchilarning estetik tuyg'ulariga tabiat go'zalliklari, ko'pchilik jismoniy mashqlar, ayniqsa turizm va alpinizm mashqlari o'tkaziladigan sharoit ham ta'sir etadi. Nafosat tarbiyaning eng oddiy talablaridan biri jismoniy tarbiya jarayonida gigiena shartlariga rivoja qilishdir. **Nafosat tarbiyasining metodlari.** Jismoniy tarbiya jarayonida maqsadga qaratilgan estetik did, extiyoj, intilish, ko'nikma va odatlarni bolalik yoshidan boshlab tarbiyalab borish lozim. Bunga estetik tarbiya metodlari yordamida erishiladi. Estetik tarbiya metodlarini esa uchta asosiy guruxga umumlashtirish mumkin.1. Jismoniy mashqlarni j o n l i , r a v s h a n va ifodali tushuntirish, harakat faoliyati haqida o b r a z l i q i l i b s o' z l a b b e r i sh , shug'ullanuvchilarning harakatlarini, ishlari va xulqatvorlarini e s t e t i k b a h o l a sh.Mana shu metodlar yordamida shug'ullanuvchilarning estetik histuyg'ularini uygotish, ularda quvonchli kechinmalar, estetik mammuniyat hosil qilish mumkin.2. J i s m o n i y m a s h q l a r n i t e x n i k j i h a t d a n m u k a m m a l v a i f

odaligilib ko'rsatish, xattixaarakatvai shda ilhomlantiruvchi na munakor'satish. O'qituvchi harakat amallariga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarning nafosat hislarini uyg'otish uchun, jismoniy mashqlarni bekamukust ko'rsatishi, shu bilan birga, agar zarur bo'lsa, ifodali formada ko'rsatish kerak. O'qituvchining ko'rsatishi shug'ullanuvchilarni zavqlantirishi hamda ularda mashqlarni o'qituvchidek engil, chiroyli, oddiy va ifodali bajarishga intilish uyg'otishi juda muhimdir. 3. Xarakatfaoliyatida ijdiodiylik ko'rsatishni amsalda o'rgatish. Shug'ullanuvchilarni bolalikdan boshlab kuchi etadigan harakatlar vazifalarini mustaqil ravishda hal etishga odatlantirib borish zarur. Harakat tajribalari ortib va jismoniy qobiliyatlar o'sib borgan sari bu vazifalar murakkablashtirib boriladi. Sport faoliyatiga ijodiy munosabatda bo'lmay turib, shug'ullanuvchilarning na tafakkurini, na irodasini va na ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirib bo'lmaydi. Murabbiyning ortiqcha, ba'zan esa arzimagan narsalarga ham aralasha berishi sportchining mustaqil ish ko'radigan bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Mustaqillik esa unga faqat sportda emas, balki kundalik faoliyatida ham zarurdir.

Mehnat tarbiysi

Jismoniy tarbiya bilan mehnat tarbiyasining o'zaro bog'liqligi. Tarbiya tizimida jismoniy tarbiya bilan mennat tarbiyasi o'rtasida ikki tomonlama aloqa mavjud. Bir tomonidan, jismoniy trabiya jarayoni, kishining sog'lagini mustaxkamlab va jismoniy qibiliyatlarini takomillashtirib, uning ish qobiliyatini oshiradi, mehnat qilish sog'lom tana uchun zarur ekanligini tushunib olishga yordam beradi. Ikkinci tomonidan, mehnat tarbiyasi kishining aql idrokini, irodasini va jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirib, jismoniy tarbiyanı maqsadga qaratilgan qiladi, hamda jamiyat extiyoylariga muvofiq ravishda mehnatga muhabbatni tarkib toptiradi.

Mehnat tarbiyasining mazmuni. Mehnat tarbiyasi tizimida xilmaxil mehnat turlaridan foydalaniladi. Quyidagi mehnat turlari bevosita jismoniy trabiya bilan bogliklikda qo'llaniladi. 1. Shugullanuvchilarning harakat tajribalarini egallah, jismoniy kobiliyatlarini takomillashtirish yuzasidan olib boriladigan mustakil ishlari sifatidagi o'quv mehnati. 2. Jismoniy mashq qilishga doir amaliy mashgulotlar davomida o'zo ziga xizmat ko'rsatish yuzasidan bo'ladigan eng oddiy mehnat jarayonlari. 3. Jismoniy tarbiya mashq'ulotlaridan tashqarida, lekin jismoniy tarbiya jarayoni bilan bogliq holda amalga oshiriladigan ijtimoiy foydali mehnat.

Mehnat tarbiyasining vazifalari. Mehnat tarbiyasining mazmuniga muvofik uning 3 ta asosiy vazifasini kursatish mumkin. Mehnat ko'nikma va malakalarini egallah. Mexnatsevarlikni tarbiyalash. Mehnatga munosabatni tarkib toptirish. Mehnat tarbiyasining vazifalari barchasi birgalikda shugullanuvchilar tarkibi va tarbiya sharoitlarini hisobga olgan holda hal qilinadi.

Mehnat tarbiyasining vositalari. Mehnat qilish malakasi, mehnatga muhabbat mehnat jarayonlarida tarkib topadi, shuning uchun, yuqorida ko'rsatilgan mehnat turlarining hammasi mehnat tarbiyasining vositalaridir. Ularning xar biri shug'ullanuvchilarni kuchi etadigan va shu bilan birga ularning yoshi, jismoniy tayyor ekanligi xamda ong darajasiga mos holda murakkab bo'lishi kerak.

Mehnat tarbiyasining metodlari. Mehnat sportchilarning extiyojiga, ular odatlangan mashq'ulotga aylanishi uchun muntazam ravishda mehnat qilishga ko'nikib borish, doimiy mehnat mashq'uloti zarur. **Mexnat tarbiyasining asosiy metodimexnat qili shiga amsalda o'rgatishdi.** Mehnat psixologik jarayon sifatida kishining ongli, maqsadga qaratilgan faoliyatlarini kategoriyasiga kiradi. Psixologlar mehnat jarayoni sxemasida quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar. Mehnat vazifasini qo'yilishi. Qo'yilgan vazifani bajarish usullari va vositalarini tanlash. Mehnat vazifasini hal etish, natijani tekshirish, amaliy baho berish, bajarilgan ishga tuzatish kiritish va uni to'ldirish. Mehnatga amaliy o'rgatish bilan bir qatorda mehnat haqida joyonli, aniq va ifodali qilib so'zlab berish, shaxsiy va jamoa ravishda suhabat o'tkazish, mehnat muvaffaqiyatlarini obektiv surʼatda baholash shaklidagi soz orqali ta'sir etishdan ham foydalanish kerak. O'rnak b o'ladi gan mehnat namunasi ayniqsa kishilarning, shu jumladan sportchilarning ham, mehnat g'alabalarini tarbiyaviy kuchi nihoyatda kattadir.

Tayanch tushunchalar: anatomiya, fiziologiya, gigiena, biomexanika, qonun va qarorlar, tarixiy adabiyotlar, arxiv materiallari, qadimgi davr,o`rta asr, yangi davr, aqliy tarbiya, axloqiy tarbiya, estetik tarbiua, mexnat tarbiyasi.

Talabalar bilimini nazorat qilish uchun savollar :

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani qaysi fanlaar bilan uzviy bog`liq?
- 2.Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining rivojlanishi bir necha davrlarni o`z ichiga oladi?
- 3.Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini rivojlanishiga ulkan hissa qo`shgan o`zbek allomalarini izoxlab bering?
- 4.Aqliy tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari haqida tushuncha?
5. Axloqiy tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublari haqida tushuncha?
6. Estetik tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublarihaqida tushuncha?
7. Mexnat tarbiyaning vazifalari, vositalari va uslublarihaqida tushuncha?

Foydalanaligan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T.,-2005. 180 b

3.mavzu: Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funksiya va shakllari.

Reja:

1. Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarning tutgan o'rni.
2. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi va rivojlanishining asosiy sabablari.
3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi **umumiy funksiyalari**.
4. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy komponentlari va shakllari.

I Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarning tutgan o'rni.

Farobiyning «Fozil odamlar shahri» asaridagi g'oyani olib ko'ring. Unga ko'ra jamiyatning har bir fuqarosi – mansabi, tutgan o'rni, ya'ni kim bo`lishidan qat'iy nazar fozil kishi. Fozil inson o'z davlatining barcha qonun qoidalarini yaxshi biladi, unga amal qiladi, o'z kasbining ustasi, lozim bo`lganda, vatani uchun jonini fido qiladi. Madaniyatning rivojlanishi, jamiyatning moddiy va ma'naviy hayotini murakkab jarayonlarida aks etadi. Madaniyat kishilarga tabiat tomonidan berilmagan. U kishilarning ijtimoiy va shaxsiy ijodining natijasidir. Madaniyatning negizi jamiyatning moddiy xayot sharoitidir. Moddiy madaniyatni (narsalar, mehnat qurollari, malakalar moddiy ishlab chiqarishning mahsuloti yoki moddiy hayotga xizmat qiluvchilar va ma'naviy ijodning mahsuloti) farqlash qabul qilingan. Kishi madaniyat soxasida uch soxa bo`yicha ta'sir qiladi: -kishilar tomonidan yaratilgan tajribani, (asosiy san'at, texnika, adabiyotlar) qayd qilingan ma'naviy va moddiy boyliklar madaniyatini egallaydi; -jamoat o`rtasida ma'lum madaniyat boyliklarini tashuvchi bo`lib xizmat qiladi; -o`zi ijod qiladi, yangi yaratilgan madaniy boyliklar madaniyatning keyingi rivojlanishi uchun asosiy omil bo`ladi yoki boshqacha aytganda barkamol insonni shakllantirish vositasi hamdir.

Har bir jamiyatda shaxsning shakllanishi, kamol topishi muhim muammolardan biri hisoblanadi. Shu sababli shaxsning shakllanish masalalariga to`g`ri yondoshish uchun shaxsning tabiatini, tuzilishini, uning xulq-atvorini va unga ta'sir ko`rsatuvchi sabab va vositalarini bilish zarur. Prezidentimiz ta'kidlaganidek, shaxs ijtimoiy xayotining mahsuli ekan, u albatta bolani o`rab olgan muxit ta'sirida rivojlanadi. Madaniy tarixiy jarayoning mazmuni va asosini kishining jismoniy va intellektual qobiliyatları, uning axloqiy va badiiy estetik sifatlarini rivojlanishi tashkil etadi. Madaniyat masalalari mustaqil O'zbekistonda eng muhim va dolzarb sohalardan biridir. Rivojlangan davlat bo`lish uchun jamiyatimizda eng etishmaydigan omil madaniyatdir. Bu ishlab chiqarish madaniyati, muomala madaniyati, ekologiya madaniyati, bola tarbiyasi madaniyati, jismoniy madaniyat va sport, bularning hammasi bizdan katta diqqat, izchil e'tiborni talab qiladi. Bizning hozirgi madaniyatimiz talay jihatdan bir tomonlamalik xususiyatiga ega: keyingi etmish yil davomida, mustaqillikkacha, u xukumron mafkura va istibdod tizimi taziyiqida asosan g`arb madaniyatiga taqlid ruhida rivojlangan. Ikkinchidan esa, milliy madaniyatimizning boy o`tmishi bir tomonlama o`rganilgan, uning ko`pgina bebafo durdonalaridan millatimiz bexabar bo`lgan. Bunday jiddiy kamchiliklarni bartaraf qilmoq uchun madaniyat nazariyasini, shu jumladan jismoniy madaniyat qayta nazariyasini ishlamoq kerak.

Shuning uchun jismoniy madaniyat, umumiy madaniyatning ajralmas qismi bo`lib, jamiyatni moddiy va ruxiy madaniyati bilan bir vaqtida hosil bo`ladi va rivojlanadi.

Jismoniy madaniyat kishilarni hayotga va mehnatga jismoniy mashqlar vositasi orqali tayyorlashga qaratilgan bo`lib, bunda tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchi, gigiena va mehnat rejimi, dam olishi hisobga olinadi va ishlatiladi. Jismoniy madaniyatni faoliyat tamoni (g`oyaviy, pedagogik, tashkilotchilik, xo`jalik va boshqalar) va natija ko`rsatish (masalan sport yutuqlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi texnik vositalar va boshqalar) tomoni bir. Jismoniy madaniyat va sport ma'lum ma'noda umuman, jamiyatning holatini ko`rsatib, uning ijtimoiy, siyosiy va axloqiy tuzilishini ko`rinish shakllaridan biri bo`lib hisoblanadi. Mehnat hayotning maxsus shakli sifatida kishini birdan bir boyligini tashkil qilib, jismoniy rivojlanish bilan chambarchas bog`langandir. Ishlab chiqarishni har qanday kishilik tajribasini asosidir. Ishlab chiqarishni o`stirib yoki mehnat qilib, kishi bir vaqtida o`z shaxsini takomillashtiradi. Ozod kishining mehnati ma'lum miqdorda uning ruxiy,

axloqiy, jismoniy va badiiy estetik tarbiyasining vositasi hamdir. Jismoniy madaniyat va sport sotsiologlari keyingi yillarda jismoniy tarbiyani ishlab chiqarish jarayonidagi samaradorligini tekshirib, jismoniy tarbiya bilan shug`ullanuvchi ishchining ishlab chiqarishi, o`rtacha ishlab chiqarishidan 7% yuqori ekanligi isbotlangan. Tekshirishlar natijasida shunga o`xshash ko`rsatkichlar ko`pgina boshqa korxona va muassasalarda ham aniqlandi. Bu borada, barkamol avlodni jismoniy barkamolsiz tasavvur qilib bo`lmaydi, bu tarbiyaning bosh maqsadi jismoniy chiniqqan, mard va sabotli, qat'iyatli vatanparvarlarni kamol toptirishdir.

Jamiyatda jismoniy madaniyat umumxalq mulki bo`lib, uning rivojlanishida keyinchalik qatnashish jamiyatning har bir ongli fuqarosining huquq va burchiga aylanadi. Jismoniy madaniyat sohasida maxsus vazifalaridan tashqari umum madaniy vazifalar ham hal qilinadi. Bularning ichida masalan, xalqning iste'mol qiluvchi (tomoshabin) sifatidagina emas, balki madaniy boyliklarni ishlab chiqaruvchi (qatnashuvchi, yaratuvchi), ziyoli kadrlarni tayyorlash va tarbiyalash, ommani ma'lum bilimlarga, shaxsni ko`nikma va malakalarni kamol toptirish va o`z fikrini ifoda qilishni har xil shakllari vosita va usullarini shakllantirish tarixiy hamda millatlar o`rtasidagi o`zaro aloqalarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy madaniyat sohasidagi madaniyatning funktsiyasi tajribada hamma vaqt yangi usullar yaratilishi, yangi vositalarni ishlatilishi, kishilarning psixologiyasiga ta'sir qillishda xam ko`rinadi uni hamma vaqt yig`ib boriladi. Shaxsning ruxiy rivojlanishi faqatgina ish faoliyatining xarakteri bilangina emas, balki bo`sh vaqtidagi xarakteri bilan ham aniqlanadi.

Kishining madaniyat darajasi uning jamoat boyligi, bo`sh vaqtdan ratsionol va to`liq foydalanish ko`nikmasida ham ko`rinadi. Sotsial, maishiy va madaniy turlar faoliyati tizimida, bo`sh vaqtdan ijobiy foydalanishni ta'minlashda, jismoniy tarbiya va sport asosiy o`rinni egallaydi. Jismoniy madaniyat inson faoliyatining turli sohalari bilan ko`p tamonlama aloqador bo`lib, o`zining mantiqiy va rivojnanish qonunlari, murakkab ichki bog`liqligi va bir birga qaramligi, o`zining nazariyasi va tarixiga egadir. Shu sababli birinchi Prezidentimiz I. A. Karimov olimlarga murojaat qilib, sizlar millatimizning haqiqiy tarixini yaratib bering, toki u xalqimizga ma'nnaviy kuch qudrat baxsh etsin, g`ururini uyg`otsin. Biz yurtimizni yangi bosqichgab yangi yuksak marraga olib chiqmoqchi ekanmiz, bunda bizga yorug` g`oya kerak. Bu g`oyaning zaminida xalqimizning o`zligini anglashi yotadi. «Xaqiqiy tarixni bilmasdan turib esa o`zlikni anglash mumkin emas». (Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q, Muloqat jurnali, 1998 yil №5). Jismoniy tarbiya ijtimoiy hodisa sifatida taxlil qilinsa, jismoniy tarbiya tizimining kelib chiqishi va rivojlanishining asosiy qonunlarini, uning vazifalari va tuzilishini tan olishga yordam beradi. Bunday bilimlarning yig`indisi ta'lim va tarbiya printsiplari asosida yosh avlodni jismoniy tarbiyasini amalga oshirish zarurdir. Jismoniy tarbiya ijtimoiy munosabat soha va tashkiliy pedagogik jarayon bo`lib, jismoniy madaniyat boyliklarini egallahsga qaratilgandir.

Jismoniy tarbiya tizimi O`zbekiston Respublikasining tinch qurilishi bilan band kishilarning jismoniy va ma'nnaviy qobiliyatlarini uyg`un ravishda rivojlantirishdek oljanob maksadga xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat bilan muloqotda bo`lish, undan foydalanish, vositalarini o`zlashtirish, jamiyatda uning qimmatbaxo boyliklarini berish va kupaytirish ko`p qirralidir. Bularni amalga oshirishda birinchi darajali rolni «Jismoniy tarbiya tizimi» o`ynaydi. Bu tizim – katta yoki kichik butun tuzilishini birlashtirib har bir jamiyat formatsiyasini jismoniy tarbiyanı ijtimoiy amaliyotda tashkil qillish uslubini ko`rsatadi. Jismoniy tarbiyaning hodisa sifatida o`ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi; ayni paytda uning ma'nnaviy kamolatiga ham kuchli ta'sir ko`rsatadi. mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Xar bir ijtimoiy – iqtisodiy formatsiyada jismoniy tariya tizimi gavdalantirilgan jismoniy tarbiyanı amalga oshirishini aniq tarixiy tipi rivoj topadi.

Bunday holatda jismoniy tarbiya tizimi ko`proq: uni g`oyaviy negizi jamiyatda jismoniy tarbiya tizimini maqsadi, tamoyillari va boshqa yo`naltirilgan g`oyalarini birlashtirishda ko`rinadi; nazariy – metodik negizi, o`ziga jismoniy tarbiyaning ilmiy amaliy qonuniyatlar bo`yicha bilimlar, qoidalar, vosita va usuliyatlarni

birlashtiradi; dastur – me'yoriy negizini maqsadga muvofiq tanlangan, tizimga tushirilgan, shuningdek me'yor va talablar bo'yicha tuzilgan jismoniy tarbiya dastur materiallari tashkil qiladi; tashkiliy shakllari respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar hamda muassasalarini birligidir. Jismoniy tarbiya tizimini tashkil topishi va amaliyotda ishlashi maxsus muhit majmuasida kadrlar tayyorlash, maxsus axborot tizimi, material – texnik bazasini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya tizimini rivojlanishi, jamiyatning material va ma'naviy tomonidan etarlicha yuqori darajada bo'lganda va ishlab chiqarish kuchlari bilan jamiyatni munosabatiga ham bog'liq. Tizimni tashkiliy quvvati birinchi navbatda davlatning qanday darajada qatnashishga va boshqaruvchi jamiyat kuchlari uni tashkil topishi, hayotda ishlashi va rivojlanishiga bog'liq. Ibtidoiy ishlab chiqarish va ijtimoiy munosabatlarning alohida xususiyatlarini jismoniy tarbiyaning mehnat jarayoni va tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqasi belgilab berilgan. Sinfiy jamiyat vujudga kelgunga qadar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga mehnatdan tashqari xarbiy ish xam ta'sir o'tkazadi. O'rta Osiyo ilm – fani va madaniyati tarixida qomusiy bilimlar sohibi Abu Ali Ibn Sino (980-1037) eng muhim o'rinda turadi. Uning «Mu'tadil ravishda va o'z vaqtida badan tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan holatlar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarni davosiga muxtoj bo'lmaydi (Tib ilmi qonuni 1993, 316 bet)» deb bashorat qiladi.z va shiddatli, nixoyat sust turiga bo'linadi.

Xorazmlik buyuk kurashchi va ruboiyshunos Maxmud Paxlavon (1247 -1326) o`z davrida kurash usullarini yoshlarga o`rgatish, u bilan muntazam shug`ullanishini o`z hayotida amaliy jihatdan namuna bo`lib ko`rsatgan.

Amir Temur Kesh (Shaxrisabz) tumanidagi Xo`ja Ilg`or qishlog`ida Barlos qavmi begi bo`lgan Amir Tarag`ay xonadonida 1336 yil tavallud topgan. U yoshlik chog`ida harbiy mashqlarga nihoyatda qiziqqan. Feodal urushlarda bevosita qatnashgan va tajribalar orttirib, mohir jangchi bo`lgan. Jangchilarni tayyorlashda jismoniy mashqlardan keng ravishda foydalangan.

Bobur yoshligida ilm fanga, sheriyatga qizikkan. Devyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» (sher) taxallusini olgan. Xindistonda olib borgan janglarida, jangchilarni jangga tayyorlashda jismoniy mashqlarni rolini ko`rsatgan.«Yulduzli tunlar» (1990), «Avlodlar devoni» (1989) tarixiy romanlarning muallifi Pirimqul Qodirov, faqatgina Bobur xayotini emas, balki o`sha davr madaniyati, urf odati, mashaqqatlarga bardosh berishi, jismonan chidamli va kuchli bo`lishlik kabi ijtimoiy tarbiyaviy tomonlarga katta e'tibor bergen. Bu esa xozirgi avlodlar, ayniqsa yoshlarni Vatan tuyg`usi, uni himoya qilish, jangavorlik ruhini mustaxkamlashda, sog`lom avlodni tarbiyalab etkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ajdodlar jismoniy madaniyati «jismoniy tarbiya tarixi» (1963 tarjima) darsligida hozirgi O`zbekiston, hatto Markaziy Osiyo xududida yashagan ajdodlarimiz jismoniy tarbiyasi deyarlik tilga olingan. R.I.Islomov, Yu.R.Shalomitskiylar qadimgi xalqlarimiz jismoniy madaniyatiga doir materiallarida to`laqonli mazmun topmagan.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya insoniy jamiyat qaror topishi bilan vujudga keldi. Karakat tajribasini avloddan avlodga berish va inson jismoniy rivojining maqsadga qaratilgan ta'siri jamiyatning kun kechirishi va o'z rivojining so`zsiz omili sifatida jamiyatning eng dastlabki davriga xarkterlidir. Shuningdek jismoniy tarbiya ijtiomiy xayot xodisasi sifatida sotsial tarakkiyot natijasidir. Respublikada madaniyatning hamma soxalarini tez o'sishi qisqa tarixiy vaqt ichida jismoniy tarbiya tizimini tuzishga imkon yaratmoqda. Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g'oyaviy, ilmiy – metodik negizlari birligidan, shuningdek respbulika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan nazoart qiladigan tashkilotlar va muassasalarining birligidan iborat.

Jismoniy tarbiya O'zbekiston tizimining maqsad va vazifalari.

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi. I smoniytarbiyatizimi deganda, jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat a'zosini har tomonlama uyg'un rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin (A.D. Novikov 1967). Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya

jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofaasiga tayyorligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi lozim. Shunday qilib, O'zbekistonda j i s m o n i y t a r b i y a n i n g m a q s a d i o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol shaxs qilib tarbiyalash, O'zbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, xuquqiy davlatning faol quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiyyidir. Ma q s a d n i n g u m u m i y l i g i jismoniy tarbiya tizimining a s o s i y q o n u n i y a t l a r i d a n biridir.

Ko`rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug`ullanuvchilarning yoshi, sog`ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug`ullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada konkret vazifalar hal qilinadi. Jismoniy tarbiya tizimiga umumiy v a z i f a l a r qo'yilgan bo'lib, ular quydagilardan iborat:

Sog`lomlashtirish - odam tanai forma va funktsiyalarini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama kamolga etkazish, s o g` l i q n i m u s t a h k a m l a sh. Turli xil kasalliklarni oldini olish va ularni jismoniy mashqlar yordamida davolash, xalqning ijodiy uzoq umr ko`rishini ta'minlash;

Ta'limi- xayotiy zaruriy xarakat malakalarini va ko`nikmalarini, kundalik turmushda kerak bo`ladigan jismoniy madaniyatga molik m a x s u s b i l i m l a r n i shakllantirish;

Tarbiyaviy- jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanish jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mexnat tarbiyalarini t a r b i y a l a sh ko`zda tutidladi. Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bog`liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterda bo`ladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniyo`nalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo`naltirilgan faoliyat rejalashtirilgan nati jaga har doim ham to`g`ri kela olmasligi amaliyotda isbotlangan. Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki fizkulturachi trenirov kasidagi rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning tanaiga qanday ta'sir kilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi: qisqa yo`nalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga e'tibor bersak, shuni ko`ramizki, yuqori natijalarga erishish ma'llum davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, trenirovka mashg`ulotlari keyinchalik o`zini oqlamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga halal beradi va sport yutuqlarini yo`qga chiqaradi. Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko`rish talabi ko`nda lang bo`ladi. Bu vazifani hal qilish esa o'qimishli, o`z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini qo`yadi.

Bu mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy tarbiya tizimida amalga oshishi lozim bo`lgan maksadni va vazifalarni ijobjiy hal qilishga kodir, yosh avlodni bolalik chog`idan jismonan sog`lom, ma'naviyatini uyg`un qilib tarbiyalashni o`zining iloxiy burchlari deb bilishlari kerak bo`ladi. Jismoniy madaol hayotiy faoliyat uchun zarur bo`lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug`ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o`zgaruvchan va o`ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

4. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy komponentlari va shakllari.

Jismoniy madaniyatning boshlang`ich zamin shartli ravishda «*maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati*» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg`ulot ekanligini tushunamiz. Bu o`z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog`likning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo`ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo`lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi. *Maktab jismoniy madaniyati* esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport – jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog`liq bo`lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini

taominlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko`ngil ochish, so`ng, jismonan yuqori ko`rsatgichga erishish vositasi, musobaqlarda g`alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi. Sportning rivojlanishi asosan uch ko`rinishda – *o`quv predmeti, ommaviyko`ngilli sport, «katta sport»* tarzida namoyon bo`ladi.

-o`quv predmeti sifatida sport o`rtा va oliv mактабда, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo`lib xizmat qiladi. *-ommaviy-ko`ngilli* sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so`ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalgalashiriladi.

«Sportchi» so`zi talaffuz etilganda, ko`z o`ngimizda nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to`g`ri so`zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimisti, har qanday qiyinchiliklarni osон enguvchi, kamtarin va o`z yutuqlariga hotirjam insonni tushunamiz. Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bo`lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funktsiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. sport ishlab chiqarishsiz faoliyat, yaoni u moddiy neomat (boylik) yaratish bilan bog`lanmagan va o`quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo`ysundiriladi. Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o`quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o`quv fani sifatida umumta`lim maktablari o`quv rejali va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, mактабдан tashqari muassasalaridagi mashg`ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e`tibor bilan ko`ngilli tarzda yo`lga qo`yiladi. Sportning harakterli alomatlarining barchasi bir butun bo`lib, bolalar sportida o`z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko`rinishini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqlarda qatnashish yoki o`zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo`lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta`lim maktabini bitirungacha bo`lgan davrni o`z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: Yoshlar, o`smirlar sporti. Yoshlar sporti gruppalari asosan katta mактаб yoshidagi o`quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug`ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o`xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va mактабдан tashqari muassasalar orqali, mактаб sporti esa faqat mактаб o`quvchilari bilan mактабda yo`lga qo`yiladi. Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko`rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini ham o`zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga 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 mutaxassis lashtirilgan bo`lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. *Katta sport* esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat – kasbga taalluqli amalda qo`llaniladigan va harbiy-amaliy fizkulturnaga bo`linadi.

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

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bog`liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiyl jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo`lga qo`yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va

sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat *sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi* mumkin va *davolash* maqsadida foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash maqsadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhiti"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat aozosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin (A.D. Novikov 1967). Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining oboektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofaasiga tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning maqsadi O'zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning faol quruvchilar, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib arbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiyyidir.

Jismoniy madaniy, ma'naviy va ommaviyteatrslashtirilgan tomoshalarni birbiri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy ahamiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo'ldan ketayotganligi, yo'nalishini, fizkulptura amaliyoti, vazifalarini hal qilish uchun tavsija etilgan uning xilmaxil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda muktabda jismoniy bilim (ma'lumot), umumiyligi jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni echishi mumkin bo'lsada, inson jismi madaniyati uchun o'mini almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

jamiat aozolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;

jamiat aozolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;

jismi madaniyatining mashg'ulotlarining moddiytexnik taominlanganligi va ularni sifati bilan;

jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;

jamiat aozolarining sportdag'i natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo'lishi kerakligi talabini qo'ymoqda. Har bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlanishgan. O'z farzandlarini xalq og'zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jisman va manan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasini va amaliyoti umumiyligi printsiplari va jismoniy tarbiya nazariyasini usuliyatining printsiplari deb ataladigan printsiplarga tayanadi: Bo'lardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi va hokazo) printsiplari ham mavjud. Ular birbiri bilan uzviy bog'liq bo'lib, printsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiyligi printsiplari bilan tanishib chiqaylik.

Ular: a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat bilan bog`liqligi;

b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish;

v) jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yo`naltirish printsipi deb guruhlanadi.

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

Ayrim holatlarda: printsipga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo`riqchi (ko`rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiylashtirishga yo`naltirish printsipi deb qaraymiz.

jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;

jamiat a`zolarining sportdagi natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo`lishi kerakligi talabini qo`ymoqda. Har bir millat, elat o`zining paxlavonlari, jismonan barkamol o`g`lonlari bilan faxrlanishgan. O`z farzandlarini xalq og`zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go`ro`g`li, Barchinoy kabi jisman va manan shakllangan bo`lishlarini orzu qilganlar.

Ular: a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat bilan bog`liqligi;

b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish;

v) jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yo`naltirish printsipi deb guruhlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy printsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o`tasa, ikkinchi tomonidan, jismoniy tarbiya jarayonida o`qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma'lum ramka (qolip)ga, yo`nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda printsip majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin. Ayrim holatlarda: printsipga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo`riqchi (ko`rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiylashtirishga yo`naltirish printsipi deb qaraymiz.

Tayanch tushunchalar: Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, barkamol avlod, sog`lomlashtirish, ta`limiy, tarbiyaviy, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat bilan bog`liqligi, shaxsni har tomonlama rivojlantirish, sog`lomlashtirishga yo`naltirilganlik.

Talabalar bilimini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining maqsadi va vazifalari?

2. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining sog`lomlashtirish vazifasining mazmuni?

3. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining ta`limiy vazifasining mazmuni?

4. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining tarbiyaviy vazifasining mazmuni?

5. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining umumiylashtirishga tasnif bering?

6. Jismoniy tarbiya O`zbekiston tiziminining yo`nalishlariga tasnif bering?

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. R.S. Salamov "Jismoniy tarbiya nazariysi va uslubiyati" darslik 1-2 tom. T., -2014 220 b

2. R.S. Salamov "Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari" darslik. T., -2014 210 b

3. Л.П.Матвеев "Теория и методика физического воспитания" Учебник 1991. 200c.

4. Ю.М.Юнусова "Теоретические основы физической культуры и спорта" Пособия. Т., -2005 250 c

5. A. Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev "Jismoniy tarbiya nazariysi" darslik T., -2005 300 b

6. O.V.Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Darslik T., -2005. 180 b

4.Mavzu: Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.

Reja:

- 1.Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi.
2. Jismoniy mashqlaming kelib chiqishi va mohiyati.
3. Jismoniy mashqlaming ta'sirini belgilaydigan omillar.
4. Jismoniy mashqlaming mazmuni va shakli.
5. Jismoniy mashqlaming turkumlanishi.
6. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.
7. Gigienik omillar.

1.Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi.

Jismoniy tarbiya va tarbiya bir butun xalqlar jamiyatining rivojlanish bosqichlarida kelib chiqadi. Qisqa qilib aytganda odamni evolyutsion rivojlanish jarayonida tabiat borligini oddiy o'rganishdan maqsadga muvofiq va ongni o'zgartirishdan kelib chiqdi. Obrazli qilib aytganda tabiat borliqni oddiy o'rganishdan uni qonunlarini o'ziga buysundirishgacha, ya'ni o'zi bilan tabiat orasidagi ishlab chiqarish quollarivositalarini ko'shishi va ularni boshqarib borishni o'rganishdan kelib chiqdi. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi va dastlabki rivojlanishni jamoat xodisasi sifatida xalqlarning ongi va turmush darajasi bilan aniqlanadi va maqsadga yo'naltiriladi. Kishilik jamiyati tarixida jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi va rivojlanishi eng qadimiy davrlarga mansubdir. U o'zaor kelishilgan (xarakatdagi) ob'ektiv (ishlash kurollari va ishlab chiqarish sathi, jaimyatni talabi va boshq) omilidir. Sub'ektiv sabab omili jamoat ongning rivojlanishi. Bir necha mehnat tajribasini olib borishida odam vaqt o'tishi bilan mashq qillishni foydasini tushunib oldi ya'ni oldingi o'tkazilgan tayyorgarlikni mehnat ijobiy natijalari orasidagi bog'lanish sababini o'rgandi. (Panomarov 1974).

Bir nechta ming yillab inson xayvonlar bilan kuchlikda, chidamlilikda tezkorlik va epchillikda olishdi. Bu olishuvda muvafaqiyat bo'lishi mumkin edi, qachonki jismoniy tayyorgarlik sharoiti eng yaxshi bo'lganda. Nayza drotiklarni uloqtirish yoki mehnat quollaridan foydalanish xalqlarning o'ziga xos niyati bo'lib, yangi xarakat ko'nikmalarini sifatini shakllantirish uchun uzoq vaqt o'rganishni talab qildi. Binobarin ishlab chiqarishning jismoniy rivojlangan odamlarga talabi jismoniy tarbiyani kelib chikishiga olib kelmas edi. Bu talab odamni mashq qillish samarasini anglashga yoki dastlabki mehnat quollarini egallab olish samarasiga, mehnat jarayoniga ta'sir qilishini tushunib etdilar. Mashq qilish samarasini tushungan odam mehnat jarayonida zarur bo'lgan xarakatlarni o'xshatib (imitatsiya) bajarishga kirishdi. Faqat mehnat jarayoni real faoliyatidan tashqarida qo'llana boshlaganda ular jismoniy mashqlarga aylanadilar.

Karakat asosida paydo bo'lgan jismoniy mashqlar mehnat kuollariga ta'sir qilib qolmay, odamning o'ziga ham ta'sir qildi. Odamlar jismoniy mashqlar yordamida mehnat amaliyotidagi real xarakatlarga o'zini tayyorlay boshladilar. Sog'ligini va jismoniy tayyorgarligini oshira borgan jismoniy mashqlar moddiy talablarni ishlab chiqarishga xam ta'sir qildi. Mehnat xarakatlarni jismoniy mashqlarga aylanishi odamga ta'sir qillish doirasini kengaytirdi. Birinchi navbatda esa har tamonlama jismoniy takomillashtirish borasida. Shunday qilib jismoniy tarbiyaning kelib chiqishining ob'ektiv sababi mehnat kuollarini tayyorlash va qo'llashdagi yig'ilgan tajribalarini o'rgatish talabi hisoblanadi. Shunga asoslanib, inson faoliyatining birdan – bir formasi (shakli) biologik meros bo'lmay, faqat mashq qillish yo'li bilan ko'p arotaba takrorlashda egallanadigan, (o'zlashtiriladigan) insonning mulkiga aylanishi mumkin. Mehnat xarakatlarni egallab olish jarayonining samarasini insoniy – ma'naviy rivojlanish sathiga bog'lik bo'lib qoldi.

Shuni anglab olishi zarur ediki, bor bo'lgan tajribalarni o'rgatish va foydalanish ijtimoiy munosabatlar mexanizmiga asoslangan edi. Insonlar tomonidan egallab olingan bilim va ko'nikmalarini avloddan avlodga o'tkazish, saqlash uchun muomala qilish rolini tushunish va ularni takomillashtirish maqsadga yo'naltirilgan tarbiya va o'qitish jarayoni kelib chiqdi. Shu

bilan birga barcha jismoniy tarbiya xam.Bilimlarga dastlabki o`rgatishaks ettirib bajarish (podrojeniya) yo`li bilan o`tdi. Bolalar ota onalari va katta urug` a'zolaridan ov qilgan paytlarida, baliq tutganlarida yovvoyi o`savotgan mevalarni yig`ayotgan paytlarida mehnat xarakatlarini qabul qiladilar. Binobarin o`xshatib bajarish, tarbiya deb xarakterlanadigan insonlarni muomala jarayoni emas edi. Tarbiya paydo bo`ldi, qachon kim inson ongli ravishda oila, jamiyat talablari asosida ularni xulqini shakllantirish maqsadida o`ylanib ta'sir qila boshladi. (boshqa urug` a'zolarini) mehnat faoliyatiga odamni tayyorlash vositasi sifatida paydo bo`lgan jismoniy tarbiya uzining dastlabki rivojlanish bosqichida mehnat jarayoni bilan mustaxkam bog`langan edi va ular bilan qo`shilgan edi.

Kelgusida jamoat ongini satxi o`sishi bo`sh vaqtlnarni ko`payishi bilan jismoniy tarbiyani utilitar va o`yinlarga bo`linishiga olib keldi. Shunday qilib, ijodiy mehnat jarayonida, ikkinchi tabiat – madaniyatni yaratish mehnatkash odam inson biologik rivojlanish qonunlar ta'siridan chiqib ijtimoiy qonunlar ta'sir qillish doirasiga kirdi.Yig`ilgan ijtimoiy tajribalarni berish (oshirish) uchun (kurollarni tayyorlash usullarini) ijtimoiy merosni qoldirish uchun yukori biologik mexanizm kerak buldi . Aks xolda yanada ishlab chiqarish kurollarini (uk, yoy, bolga) yanada ixtiro qillish kerak edi. Bunday mexanizm tarbiya buldi. Tarbiya ijtimoiy xodisa sifatida kurilib turgan tajribalarni o`rgatish (uzatish)ning tugma mexanizmiga suyandi (bolalarga xos uxshatib bajarish va uyinlar). Jamoat munosabatlari, murakkablashgan madaniyat xalqlarni shakllanishiga ta'sir qiladi.Jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tizimi o`zgarishi jismoniy tarbiyaning tizimini o`zgarishiga olib keladi yoki yangi tizim yaratiladi.Bunda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, vosita, metodlari va tashkil qillish xam o`zgaradi. Faqat jamoat hodisasi bo`lgan jismoniy tarbiya odamni turmushiga singib, doimiy kategoriyaga aylandi.Jismoniy tarbiya tizimini maqsad va vazifasini o`zgarishi jismoniy tarbiya vositalari jismoniy mashqlarga ta'sir qildi.

Ayrim jismoniy mashqlarni turi o`zgardi yoki ularni o`rniga yangisi paydo bo`ldi. Buni 2 ta sabab bilan izoxlash mumkin. 1 chidan jamiyatning har bir bosqichida moddiy sharoitlarni rivojlanishi odamdan aniq ayrim xarakat ko`nikma malakalarini talab qildi. Yangi vazifalar yangi jismoniy mashqlar tizimini yaratdi. 2 chidan jismoniy tarbiya hakidagi fanning rivojlanishi odamni xarakat faoliyati qonuniyatlarini chuqr bilishga imkoniyat yaratdi va natijada, bir tomonidan odam hayotida uchramagan jismoniy mashqlarni ishlab chiqarishga, boshka tomonidan, odamga unumli ta'sir qiladigan samarali vositalarni izlab topishga. Jismoniy tarbiyani rivojlnana borishi bilan jismoniy mashqlarning har xillari ko`paya bordi.

O`zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimi o`z oldiga o`sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol shaxs etib tarbiyalash, ularni mexnatga va vatan himoyasiga munosib avlod qilib tarbiyalashdek ulug` vazifalarni qo`ymoqda.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo`lib, u tarixan gimnastika, o`yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb insonlarni jismoniy takomillashtirish uchun yaratilgan va qo`llanalidigan harakat faoliyatiga aytildi. Jismoniy mashq deganda jismoniy tarbiya qonuniyatları talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatları gimnastika, o`yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to`plandi va to`ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to`g`ri keladi deb ko`rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob`ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to`ydirish maqsadida ov qilishi, ov qilish uchun harasub`ektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat I. M. Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo`naltirilgan bo`ladi. Pavlov esa harakatlarni

fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining toplash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal tizimsi, shartli hamda shartsiz reflekslarning faol ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlar mexnat orqali vujudga kelgan. Jismoniy mashqlarni rivojlanishiga san'at, xarbiy ish, din va milliy qadriyatlar o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatadi. Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan bog'liq bo'lgan.

Jismoniy xarakatlar bu erkin xarakatlar bo'lib, ongning maxsulihisoblanadi. Ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlarning xarakterli belgilari.

Jismoniy mashqlar bilan pedagogik vazifalar echiladi. (Jismoniy mashqlar odamning o'ziga qaratilgan). Mehnat faoliyati esa ishlab chiqarish vazifalari asosida echiladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonunlari asosida, mehnat faoliyati esa ishlab chiqarish qonunlari asosida echiladi.

Faqat jismoniy mashqlar tizimi odamni eng qulay va yaxshi munosabatda barcha organ va tizimlarini rivojlantirish uchun imkoniyat yaratadi.

Mehnat faoliyati o'zining mutaxassislik kuchi va holati bilan odamni jismoniy takomillashtirishga har tomonlama ta'sir qila olmaydi. Shuning uchun mакtabda eng yaxshi uyuhtirilgan mehnat darsi jismoniy tarbiya darslarini almashtira olmaydi.

Jismoniy mashqlar asosiy vositadir.

Jismoniy tarbiyaning yuqori natijalariga erishish vositalarni barcha tizimidan samarali foydalanish orqali amalga oshiriladi. Binobarin, tarbiya va o'rgatishning vazifalarini echishga katta og irlik jismoniy mashqlar zimmasiga yuklanadi. Bular tubandagi sabablarga ega:

Barcha pedagogik faoliyat turlari ichida faqat jismoniy tarbiyada o'rganish predmeti harakat hisoblanadi. U o'rganuvchilarni jismoniy takomillashtirishga yo'naltirilgan va harakatlarni o'zini o'zlashtirish maqsadida bajariladi.

Jismoniy mashqlartananing nafaqat morfo funksional (tuzilish va harakatlanish vazifasiga) ta'sir qilib qolmasdan, ularni bajarayotgan shaxsga ham ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar harakat sifatida qonuniy deb qaraladi va odamning faoliyatida jismoniy va ruhiy birligi haqida metrialistik ta'lilotini keltirib chiqaradi.

Jismoniy mashqlar harakat tizimi sifatida odamning fikri va kayfiyatiga ta'sir qiladi. Bu I.M.Sechenov «Miya faoliyatining barcha ko'rinishlari mushak harakatiga ko'chirilishi mumkin». degan fikrida namoyon bo'ladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya sohasida va uning ilmiy, amaliy yutuqlarini, tarixiy ijtimoiy tajribalarini tarqatish usullaridan biri.

Jismoniy mashqlar odamning harakatlariga bo'lgan tabiiy talabini qondirishi mumkin.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Jismoniy mashqlar, basharti ular jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Pedagog konkret sharoitlarda jismoniy mashqlarning ta'sirini bilishi va hisobga olishi, bunda odamning tanai yaxlit bir narsa ekanligi va har qanday harakat uning ko'pgina organ va tizimlarining faoliyatiga ta'sir qilish hamda unga yaxlit bir ta'sir o'tkazishini ko'zda tutish kerak.

Ma'lumki, bir xil jismoniy mashqlar har xil effektga, har xil jismoniy mashqlar har xil natijaga olib kelishi mumkin.

Bu shuni taqozo qiladiki, jismoniy mashqlar doimiy hislatga ega bo'lmay har bir holatda bir xil effektga erishib bo'lmaydi.

Binobarin, jismoniy mashqlar ta'sirini aniqlaydigan faktorlarni bilish pedagogik jarayoni ni boshqarish darajasini oshirishga yordam beradi.

Barcha omillarni birlashtirish mumkin:

1) O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy xarakteristikasini asosiy omil hisoblanadi. O'qitish jarayoni 2 ta shaxsga o'qituvchi o'rgatadi – o'quvchi o'rganadi. Shuning uchun jismoniy

mashqlar ta'sirini kim o'qityapti, kim o'qiyapti shunga bog'liq (o'quvchining bilimga qiziqishiga, jismoniy rivojlanishiga, yoshiga, faolligiga bog'liqdir);

2) Ilmiy omillar xarakteristikasini, jismoniy tarbiya qonunlarini odamlar tomonidan bilish chegarasiga bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni pedagogik, psixologik, biomexanik, fiziologik xususiyatlarini chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni echish uchun ularni samarali qo'llash mumkin;

3) Metodik omillar keng talablar guruhiba birlashib, jismoniy mashqlarni qo'llashda amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlardan katta ta'sir olish uchun ularni yuqori me'yorida qo'llash kerak. Me'yor bir qancha omillarga bog'liq:

a) Harakat faolyaitini bajarish vaqtida, uning intensivligiga yoki ayrim harakatlarni murakkabligiga (tezlik, og'ir yuk bilan bajarish, amplituda);

b) Mashqlarni takrorlash chastotasiga yoki dam olish intervalining soniga;

v) Takrorlash oralig'idagi dam olishning muddati;

g) Dam olishning xarakteriga (faol, sust);

d) Mashqlarni bajarishdagi dastlabki holati, me'yorini boshqarib borishga.

Yuqoridagi omillarni o'zaro ta'sirini hisobga olish kerak. Misol: Mashqlarni bajarish vaqt oshirilsa, uning intensivligi kamaytiriladi, takrorlash chastotasi ko'paytirilsa dam olish intervalining soni ko'paytriladi va har birining vaqtini kamaytiriladi. Jismoniy mashqlar natijasi harakat faoliyatini bajarishga bog'liqdir. Misol: arqonga 3 usulda chiqish erkin chiqish usuliga qaraganda tejamli.

4. Gigienna sanitariya omillariga xam bog'liqdir (rejim, ovqatlanish, dam olish) sanitariyaga rioya kilish (yoruglik, shamollatish).

5. Meteorologiya omillar xavo temperaturasi, shamol kuchi, atmosfera bosimi va namligi.

6. Moddiy bazaga ham bog'liqdir. (bazalarni ta'minlanishi, sport asbob – uskunalar, sport kiyimlari va boshqalar). Ertalabki gimnastika uchun hech qanday sport bazasi zarur emas.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.

Barcha hodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladi manek, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashq larning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyat uchun qobiliyat rivojlanadi.

Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami (masalan, uzunlikka sakrash mashqi mazmuniga tanaga tezlik berish, depsinish, havoda uchish, erga tushish zvenolari) mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan tanada sodir bo'ladi funktional o'zgarishlar kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy aza mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzulishini muvofiqligida ko'rindi. Mashqning ichki tuzilishi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet mushaklari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va x.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlar, energiya sarflashi, yuraktomir, nafas olishi, asab boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlarni, ularning o'zaro bog'liq ligini, kelishilganligini o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishdagi aloqasi, o'zaro keli shilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqachadir. Bunda ichki struktura turlicha bo'ladi. Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarf etish me'eri va intensivligi ko'rinishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, birbirini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, harxil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi(qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va x.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi birbiridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining

ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasi, shuningdek jismoniy sifatlariga ham taaluqlidir.

Jismoniy mashqlar birbiridan ham mazmun, ham shakl jihatidan farqlanadi. Jismoniy mashqlar mazmuniga qator jarayonlar: fiziologik, biologik, bioximik, psixologik bog'liqligi kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish (ixtiyoriy harakatlar) xarakat tasavvuri, diqqat, tafakkur, irodaviy zo'r berish, hissiyotlar kabi psixik jarayonlar bilan bog'liqdir. Turli jismoniy mashqlarni bajarishda tananing yuraktomir, nafas olish tizimida o'zgarishlar yuzaga keladi.

Jismoniy mashqlar mazmuniga pedagogik nuqtai nazardan qaraganda ularning ta'limgartibiyaviy vazifalarni hal etish (xarakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish() dagi ahamiyatini belgilaydi.

Jismoniy mashqlar shakli ichki va tashqi tuzilishdan iborat.

Ichki tuzilish – xarakat bajarish chog'ida kechadigan turli jarayonlarning o'zaro aloqadorligi bilan xarakterlanadi.

Tashqi tuzilishi – mashqni tashqi ko'rinishi. U xarakat jarayonida fazoviy, vaqt va kuch munosabati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro bog'liq va birlikda saqlanadi. Mazmun shaklga nisbatan etakchi rol o'ynaydi, chunonchi yugurish tezligining oshishiga qarab qadam uzunligi va gavdaning egik burchagi o'zgaradi. Ayni vaqtida shakl ham mazmunga ta'sir etadi: masalan, uzoqqilikga uloqtirish chog'ida to'g'ri bajarilgan siltanish jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir qiladi (uloqtirish uzunligi ortadi, bu esa mushak kuchlari o'zgarishidan guvohlik beradi).

Jismoniy mashqlar texnikasi

Jismoniy mashqlar texnikasi deb harakatlarni eng samarali bajarish usuliga aytildi. Samarali deganda birinchidan, bajarilgan harakat bajaruvchining har tomonlama rivojlanishiga(mushaklarni rivojlanishiga, jismoniy sifatlarni o'sishiga) ijobjiy yordam yordam beradi, ikkinchidan, yuqori natijaga erishishga olib keladi.

Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli usuliyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyati mavjud. Shuningdek, harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnika – grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turlitumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari deb qismlarga bo'lingan.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketmaketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, mushaklar egaluvchanligi va bo'g'inalar harakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qollanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan,

balandlikka sakrashning «Fosberiflop» usuli samarali bo`lsa ham, hozirgacha ko`pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o`rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o`tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o`zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayoetgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlardadepsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo`laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o`zlashtirish o`qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o`zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o`rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo`shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo`laklardir. Uni harakat tarkibila bajarsa ham bajarmasa ham bo`ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni astasekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi – ham to`sıqlar osha, ham to`sıqlar siz yugurish yo`lkasida tez harkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o`rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biribiridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon etkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda faol va sust harakatlantiruvchi kuchlardan to`laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o`zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo`lmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga to`g`ri keladi. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me`yorining buzilishi harakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o`qituvchilari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a`zolaring barchasi o`z harakati va harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarining harakatlarini ham tahlil eta olishi malakasiga ega bo`lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo`shliqdagi) holatiga qarab; harakat traektoriyasi (yo`liga); harakatning yo`nalishiga; harakat amplitudasi (og`ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqt; harakatni tezligi; harakatni davomiyligi (uzunliligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi. Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning troektoriyasi (yo`li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananing holati (pozasi) – bo`g`inlar, tananing qismlari (bo`laklari) ning harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim a`zolarini yig`ishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o`zgarib turishi va h.k.lar o`z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikal holati – osilish va tayanishlar, gorizontal holatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va h.k.lar. Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayanib etishlar, enkaygan holda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar». Tananing ayrim bo`g`inlari harakatlari – inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o`zgarishi bo`lib, bukish va to`g`rilashdek sodda harakat vazifalarini hal qilishga yo`nalish berishi mumkin. Individ harakat faoliyatida uning jismi bo`g`inlaridagi harkatlar bir vaqtning o`zidagi, ketmaket, qator, ohista bajariladigan navbatmanavbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo`lgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo`lgan harakat vazifalarini hal qilish imkoniy yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to`g`ri chiziq va burchak o`lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo`laklarini nisbatan qaerdaligi (start chizig`i, gimnastika jihoz, uni o`qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi holat «dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o`zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomofiziologik vazifani hal etishi e`tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo`lib harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketmasetliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to`pni kutish holati» va h.k.lar. Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko`rinishidan dastlabki holat osoyishta bo`lsa ham aslida tana energiya sarflash bilan qator mushaklar guruhi mushak ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko`rayotgan, nafas olish, asab, yuraktomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo`ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo`lmay mashq davomida tanani qanday holda (holatdapoza) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chang`ida, konpkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikalligini ma'lum gradusga oshgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiyligi holati bilan uning ayrim qismalari (bo`laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo`naltirilgan bo`libgina qolmay (konpkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his tuyg`uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketmasetligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog`liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o`rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rolp o`ynaydi.

Harakatning yo`li (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o`zlashtirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana harakati yo`lining qanday shakldaligi, yo`nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismalari) harakatini aniqlaymiz. Inson organzmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turlicha harakat yo`lini tanlashni taqazo qiladi.

Harkatning shakliga qarab ularning to`g`ri chiziq bo`ylab bo`lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko`rsatadiki, individning harakati hech qachon to`g`ri chiziq bo`ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator mushaklar guruhi turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni tanaining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo`lib, tananing ma'lum bo`laklardagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo`lgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masalan, bokschi zarbasi uchun elka mushaklarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina bas, lozim bo`lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo`nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo`lgan harakat uchun kerak bo`lgan mushaklar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko`krak oldida kaftlarni pastga qilib bukgan holda «rivok»larning bajarilishi ko`krak mushaklarini taranglatadi va bo`shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak, mashq o`z ahamiyatini yo`qotadi. Basketbol to`pini savatga tushirish uchun to`pning yo`nalishini olti gradusdan to`rt gradusgacha o`zgartirish to`pni savatga tushishi imkoniyatini yo`qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo`nalishi tananing satxiga yoki biror mo`ljaliga qarab belgilanadi. Qo`lni oldinga ko`tarishda biz gavdaga nisbatan uni holatiga qarab harakat yo`nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikga o`matilgan «planka» ustidan oshirib irg`itishda bizga mo`ljal bo`lib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi pastgayuqoriga, oldingaorqaga, o`ngachapga, tomon yo`nalishda harakat qiladi.

Harakatni aplitudasi – harakatning og`ishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o`ng va chapga og`ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og`ish harakati tushuniladi. To`g`ri yo`nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to`la o`tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o`sha tananing bo`g`inlari elastikligiga bog`liq bo`ladi.

Harakatlar faol va passiv mushak qisqarishida ro`y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo`ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog`liq. Katta qo`zg`alish uchun moslashtirilmagan mushakni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo`yilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo`la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko`ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo`lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o`rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yo`l uzunligini tananing yoki uni ma'lum qismini shu yo`lni bosib o`tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o`lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo`lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir xil bo`lsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yo`lning ayrim nuqtalarida tezlik harxil bo`lsa, bu harakat maromsiz notejis harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham bo`lishi mumkin. Harkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi. Odama doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar ondasonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to`g`ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo`lmaydi. Noto`g`ri bajarilgan mashqlar tezlik tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim hollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo`laklari (qismlari) tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo`g`inlarning uzun–kaltaligi, tashqi muhit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turlitumanligidek boshqa faktorlarga ham bog`liq bo`lib tezlikni namoyon qilishda etakchi o`rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo`lishi yuqori ko`rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko`ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muhim rol o`ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo`yicha ushlay olish muntazam mashg`ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi. Harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o`zgartirib, ya`ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko`paytirib, darsning umumiyl yuklamasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang`ida sirg`anish va h.k.) katta ahamiyatga ega bo`lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120/140 qadamdan, eshkakni suvgaga botirish tezligi 30/40 marotaba bo`ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo`lni bir tempda turli balandlikka ko`tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo`l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo`lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo`lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo`ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ mushak zo`riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog`liq holda namoyon bo`ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to`liq harakat aktida mavjud bo`ladi. Shunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo`riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to`g`ri va o`z o`rnida uyuştirilishi bilan belgilashimiz mumkin. Har qanday, xatto noto`g`ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo`laklarining uzun qisqaligiga bog`liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional, to`g`ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto`g`ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo`lishi mumkin. Ritmnini majburiy sharti mavjud

harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo`laklariga nisbatan urg`u beradigan, e`tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa (harakat)ning borligi ularning o`rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko`rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda mushak zo`riqishining to`g`ri va o`z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aktsent (e`tibor) beradigan qismiga eng kuchli zo`riqish to`planadi. Bu zo`riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aktsent berilgan davrning shiddatligi qanchalik kuchli bo`lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo`ladi, harakatning passiv fazasidan to`laqonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta`siridan zo`riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning faol va passiv fazalarining davomiyligi cho`zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg`un xarakterda bo`ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyatini ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e`tiborimizga tushadi. Lekin uni har qanday ritmga ham abstrakt holda qo`llash mumkin bo`ladigan «ritm» deb qarash noto`g`ridir. Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o`z ritmini bo`ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga ko`ra, ritm harakat faoliyatini tarkibidagi alohida alohida elementlarni bir butun qilib bog`laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiyy ritmik shakli o`zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikanining ob`ektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi.

Ta`lim jarayonida shug`ullanuvchi yoki o`quvchiga harakatning aktsent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo`riqishni to`plab, uni ishlataolsa, asosan ishlayotgan mushaklarni birlashtirib ularga dam berish imkonini yaratiladi. Natija esa yaxshi bo`ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o`zlarini uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aktsent beradigan qismigagina katta zo`riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta`sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo`lamiz.

Ichki kuchga: a) harakat tayanch apparatining passiv kuchi – mushakning elastikligi kuchi, mushaklarni taranglashish kuchi, cho`zilaolshligi va boshqalar; b) harakat apparatining faol kuchi – mushakni tortisha olish kuchi; v) refaol kuchlar – tana mushaklari zvenolarining o`zar munosabatida vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan tezlanish harakatlari bilan namoyon bo`ladigan kuchi.

Tashqi kuchi: inson jismiga tashqaridan ta`sir qiladigan kuchlar: a) tananining o`z og`irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuchi; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi ta`sir qarshiligi (suv, havo)ni engish va jisman tashqi ta`sirga qarshi (yakka kurashlar) kuchi namoyon qilish, inertsiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananining qismini biror tashqi oboektiga jismoniy ta`siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinishda kuchi, sambo va qilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harkatning bir necha parametritni kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifatidagi harakatlardan ham foydalaniladi: a) to`g`ri harakatlar, qaysiki yo`nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo`yilgan harakat vazifasiga mos keladi; b) noto`g`ri harakatlar, ya`ni qisman bo`lsada, qo`yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo`lmagan harakatlar; v) tejamli harakatlar, ko`zlangan maqsadga minimal darajada kerak bo`lganlari; g) tejamsiz harakatlar, ortiqcha, kerak bo`lmagan mushak zo`riqishi orqali bajariladigan harakatlar; d) jadallik bilan bajariladigan harakatlar; e) kuchni yaqqol namoyon bo`lishini talab etadigan harakatlar; j) sust harakatlar sifat jihatidan ayrim harakatlarni so`z bilan ifodalab bo`lmaydi, ularni biror jonli zot harkatiga qiyoslab tushuntiriladi.

Jismoniy mashqlarning fazoviy tavsifnomasi

Barcha jismoniy mashqlar fazoda bajariladi. Fazoviy tavsif o`z ichiga dastlabki xolat, mashqlarni bajarish paytida gavda va uning qismlarini xolatini, traektoriyasini oladi

Dastlabki xolat (DX) – bu gavda qismlarining mashqlarni bajarish arafasida nisbatan xarakatsiz xolatidir, u xarakatga tayyorgarlikni ifodalaydi.

Dastlabki xolatni o`zgartirib, tana xolati qismlarini ketma-ketligini o`zgartirib tanaga ta'sir etuvchi jismoniy yuklanishlarni to`g`ri boshqarib olib borishga ham imkoniyat yaratadi.

Xarakat traektoriyasi – ya`ni tana xolati xarakatlanayotgan gavda qismining yo`nalishi traektoriya deyiladi. Traektoriyada shakl, yo`nalish va amplituda aniqlanadi.

Tana qismi yoki buyumni o`tish yo`lini traektoriya (yo`nalish) deb ataladi. Shakli jixatidan hamma xarakatlar to`g`ri, chiziqli va egri chiziqli yo`nalishda bo`ladi. Boksda va qilichbozlikda to`g`ri chizikli xarakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg`ulotlarda, sport turlarida faqat egri chiziqli xarakatlarni ko`rish mumkin.

Xarakat yo`nalishi. Jismoniy mashqlarning ayrim mushaklar rivojlanishi va xarakat vazifalarini muvaffaqiyatli bajarilishiga (nishonga tekkizish) xarakatlanayotgan gavda, uning qismlari (yoki buyumga) beriladigan yo`nalishga bog`liq. Kishi gavdasining asosiy yo`nalishlarini quyidagicha atash qabul qilingan: yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o`ngga, chapga.

Xarakatlar amplitudasi – bu gavda qismlari o`zgarishi yo`lining kattaligidir. Ular burchak kattaliklari (graduslar) chiziqli o`lchovlar (qadam uzunligi), shartli belgililar (yarim cho`qqayishlar) yoki tashki chamalasi (polga tekkuncha engashishlarda) bilan belgilanishi mumkin.

Xarakatlar amplitudasi suyak, bo`g`in, pay va mushaklarning elastik tuzilishiga bog`liq.

Fazoviy – vaqt tasnifi. Bunga tezlik va tezlanishlar kiradi. Xarakat tezligi gavda yoki uning qismlari bilan bosib o`tilgan yo`l ko`lami (uzunligi) ning unga sarflangan vaqtga nisbati bilan belgilanadi. Agar tezlik yo`lning barcha nuqtalarida bir xil bo`lsa, bu xarakatni tekis xarakat deyiladi, agar u o`zgarib tursa, notekis xarakat deyiladi. Tezlikning vaqt birligidagi o`zgarishi tezlanish deyiladi.

Vaqt xarakteristikasi. Mashq va uning elementlarini bajarish davomiyligi, ayrim statik holatlar hamda xarakat sur`ati vaqt xarakteristikasi hisoblanadi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtida bajariladi (irg`itish vaqtidagi xarakat otish xolatiga qaraganda sekinroq). Turli mashqlarni bajarishga turlicha vaqt sarflanadi.

Sur`at – xarakat davri yoki xarakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi. Masalan: yurish sur`ati daqiqaga 120–140 qadam. Xarakat sur`atining o`zgarishi jismoniy yuklama kuchayishi yoki kamayishiga olib keladi.

Ritmik xarakteristika ritm – mushak kuchlanishi va bo`shashining navbatma-navbat almashinuvridir. O`zlashtirilgan xarakatlarda ritm turg`un xarakterga ega. Ritmik xarakatlar oson bajariladi, shuning uchun xam charchoq xosil qilmaydi.

Dinamik xarakteristika jismoniy mashqlarni bajarishga juda ko`p omillar, jumladan ichki va tashqi kuchlar ta'sir etadi. Ichki kuchlarga tayanch xarakat apparatining sust kuchlari (mushaklarning elastikligi, yopishqoqligi): xarakat apparatining faol kuchlari (mushaklarning tortilish kuchlari), kuchlar (tezlanish bilan xarakat kilish jarayonida tana ayrim kismlarining o`zaro ta'sir natijasida vujudga keladigan kuchlar) kiradi. Tashki kuchlarga inson tanasiga tashkaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o`z tanasining og`irlilik kuchi, tashki muxitning karshilik kuchi (xavo, suv, kum, er) va tabiat jismlari (buyumlar, juft mashqlardagi rakiblar) ning karshilik kuchi, sport jixozlari (to`ldirma to`p, gantellar) ning og`irlilik kuchi, inertsiya kuchi kiradi.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar

Har xil jismoniy mashqlarning samarasini turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko`rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhsiz: 1. O`qituvchi va o`quvchilarning shaxsiy tavsifi omili. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o`quvchilar o`qyidi, o`qituvchi o`qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o`qitayotganligiga va kimlarni o`qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori

(intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq. 2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarini hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdag'i talablar guruhini umumlashtiradi. Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qabiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsing) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'nibu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida faol dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarini hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi. Jismoniy mashqlarning samarasini optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning shiddatligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabati hisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning shiddatligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan. Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkonibor'la. Jismoniy mashq bajargandan so'ng tanada maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u mal'um vaqtgacha tanada iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasini yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

Jismoniy mashqlar tasnifi

Jismoniy mashqlarni tasnif qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiya tizimlarining tarixiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiya vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiya tizimi ham o'zgargan, bu esa uning omillarining ham o'zgarishiga sabab bo'ldi.

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

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qaramaqarshi ularoq, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoxda. Jismoniy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida

ilmiy asoslangan. Demak, o`yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim hollarda noto`g`ri fikr tug`dirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o`yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashqlari tarzida ham uchrashi mumkin. Mashqlar birbiri bilan o`zaro uzviy bog`liq holda foydalilanadi.

O`yin atamasi xilmaxil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o`yini, kuch o`yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo`yicha esa, aktyor o`yini, olimpiada o`yinlari yoki sport o`yini, bularning hammasi xilmaxil ma`no beradi. O`yin tarixiy to`plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O`zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o`ziga qiziqish uyg`otadi va ayrim odamlarni o`ziga tortadi.

O`yin faoliyatida odam o`zini o`rab olgan muhit bilan o`zgacha aloqada, bir maqsadga yo`naltirilgan faoliyatda bo`ladi va ham jismoniy ham aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Mehnatdan farqli o`laroq, o`yin paytida moddiy neomat yaratilmaydi. O`z hayoti uchun tabiat inoomlaridan bevosita foydalanmaydi. O`yin sharoitida xilmaxil harakatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o`ynovchining o`z hishayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Hozirgi kunda o`yinchilar soniga qarab yakkamayakka jamoa bo`lib, ko`pchilik (omma bilan) o`ynaydigan o`yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o`yinlar va sport o`yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo`lib xizmat qilib kelmoqda.

Harkatli o`yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o`zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo`lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o`z ichiga olgan harakatlar tarzida Ular astasekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o`yinlariga aylandi. Demak, sport o`yini ham harakatli o`yindir.

Sport o`yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o`zining katoiy o`yin qoidalari va talablariga, sport maydoni jihozlariga ega. O`yin paytida vazifalarni bir individ hal qilmay, jamoa hal qiladi. Bu o`yinlar bo`yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O`yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o`yinlari muntazam o`sishda va rivojlanishda (texnikasi va taktikasini rivojlanishi uning samaradorligini kuchaytiradi). Jamoa bo`lib o`ynaydigan harakatli o`yinlar uch turga bo`linadi: a) o`yinchilarni jamoalarga ajratmay o`ynaydigan o`yinlar; b) jamoali o`yinga aylanib ketadigan o`yinlar; v) jamoalarga bo`lib o`ynaladigan o`yinlar (barcha sport o`yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o`yin o`yinchilarning o`zaro faoliyati shakliga ko`ra (komandali o`ynaladigan o`yinlar) quyidagilarga bo`linadi:

- a) o`yin paytida raqib komanda o`yinchilari tanasi, uning qismlari birbiriga tegmay o`ynaladigan o`yinlar voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmatshashka va h.k.
- b) raqib o`yinchilari birbiriga tegishi bilan o`ynaladigan o`yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o`yinning 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 hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyoragarlikni yo`lga qo`yish vositasidir. Bundan tashqari, o`zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing a`zolari harakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to`g`rilashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o`rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o`zida ilmiy mujassamlashtirilgan holda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanimoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo`llanilishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko`rinishida qo`llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo`llari, gavdani to`g`ri tutish, komandalarga bo`ysunish, qaddiqomatni rostlash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar. Bu mashqlar tananing barcha a'zolariga umumiyligi yoki ayrim ajratib olingen a'zolarini rivojlantirishda foydalilanadi, harakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik 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 tushayotganligini yoki uning nafosatli, go`zalligini ko`rib, inson harakatlari zahirasining juda betakror ekanligini shohidi bo`lamiz;

g) zaruriy hayotiyamaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko`tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho`pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo`g`inlar harakatchanligi, mushaklar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) **akrobatika mashqlari:** qo`lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bo`lib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko`nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo`lib, o`z ichiga yurish, sakrash, egaluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo`shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko`rsatmoqda.

1948 yili bo`lib o`tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferentsiyasida gimnastikaning hayotda amaliy qo`llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjisomniy tayyorgarlikni yo`lga qo`yishdir. Asosiy gimnastika mashg`ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport mahoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shug`ullanish tananing salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo`lishini ta'minlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so`ng o`tkaziladi. Yoshi o`tganlarda ertalabki gimnastika yakkamayakka yoki guruh bo`lib o`tkazilishi ahamiyatlidir. Ular tananing harakat apparati, yurak tomlari, nafas olish tizimsi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo`nalishidagi gimnastika sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport mahoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish sanoatini egallahshdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) brevno va har xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o`zining maxsus yo`llari bilan hal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan bog`liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi harakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo`shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiritilgan.

Sport gimnastikasi shug`ullanaetgan sportchiga o`zi tanlagen sport turida o`z mahoratini egallahsga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiyligi va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo`llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazafasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdarligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo`jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkulptura 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 yaxshi yo'lga qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqa g'olib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lмаган hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgofer va Shtreyxer, 1930). Sport ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shug'ullanish ahamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat sanoatini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiyamaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamjihatlik o'rnatishdek, musobaqlar paytida chin insoniylik hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari birbiri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam tanaining formasi, funktsiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy neomat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiyzaruriy 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 to'p o'yini, sport gimngastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Juhon championatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir. Bularidan tashqari boshqa turlar sportning milliy turlari deb atalib (hayotiyamaliy, harbiyamaliy va h.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanimoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror neomat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va faol dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniлади.

Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy estetik hisatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiyamaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyligi va amaliyligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyalarga ega:

1. *Hayotiyamaliyligi xususiyati.* Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingen mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiyamaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'yaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar tanaga iqlim sharoiti (sovuz, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayohat katnashchilari yosh sayyoohlар bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'limgan mutaxasis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashq ulotlarining asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Jismoniy mashqlarni harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab tasniflash.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar harakat faoliyatdagи xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarni – kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va mushaklar egiluvchanligini namoyon qilishiga qarab yangi pedagogik turkumini amaliyotda shakllantirib guruhlarga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi 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 boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko'ra bilim (ma'lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi:

asosiy (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar. yo'llanma beruvchi mashqlar – ya'ni asab mushak zo'riqishi, tashqi tomondan o'xhashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatlarni o'zlashtirilishi osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon birbirini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular ta'larning har qaysi bosqichi uchun etakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

Alohibda mushak guruhlarini rivojlantirishiga qarab ham jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, elka kamar, belyonbosh, harakat tayanch apparati mushaklari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida, har bir sport turi o'z 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, siklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, harakatning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruhlana boshlandi.

Fiziologiyada – maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inoomi – havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, havoning issiqsovug'i jismoniy mashqlar bilan inson tanaiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublikamizning geografik, iqlimi va ekologik holatini hisobga olib barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi hal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00 17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olinmasdan toblansa uning ta'siri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiyligi miqdori, mashqning shiddatligini e'tibordan chetda qoldirish tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishni unutmasligimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi tananing issiqsovuuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga tananing qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasini "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning hayotiyamaliyigini oshiradi. Qolaversa, ruhiyirodaviy hislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, me'yorsiz yuklamaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek vazifalar oson hal bo'ladi.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talablarini o'z ichiga olib, mehnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, Samaradorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni etarli darajada ta'minlash, jismoniy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiytexnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyimboshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirilishiga yo'naltirilgan ta'moyilni amalga oshirishning imkonini bo'ladi. Boshqa tomonidan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya

qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo`lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to`laqonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg`ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o`tkazilsa, ular albatta samarasiz bo`ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir.

Tayanch iboralar: Jismoniy mashq, jismoniy mashq texnikasi, texnikani asosi, texnikani detail, jismoniy mashq fazasi, jismoniy mashq tasnifi, tabiatning sog`lomlastiruvchi kuchlari, gigenik omillar.

Talabalar bilimini nazorat qilish uchun savollar.

- 1.Jismoniy tarbiya tizimining vositalariga tavsif bering?
- 2.Jismoniy mashqlarning xarakterli belgilarini mazmunini tushuntirib bering?
3. Jismoniy mashqlarning ta`sirini belgilovchi omillarni izohlab bering?
4. Jismoniy mashqlar asosiy vosita ekanligini sabablariga nimalar kiradi?
5. Jismoniy mashqlar texnikasi haqida tusuncha bering?
6. Jismoniy mashqlarning fazalari haqida tushuncha bering?
- 7.Jismoniy mashqlarning pedagogic tasnifi?
- 8.Tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlariga tasnif bering?
9. Gigienik omillarga tasnif bering?

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200c.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 c
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T.,-2005. 180 b

5.mavzu: Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik va maxsus uslublari.

Reja:

1. Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik vositalariga tavsif.
- 2.Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar.
- 3.So'z va ko'rgazmalilik uslublari.
4. Jismoniy tarbiyaning amaliy uslublariga umumiy tavsif.

Har bir harakat faoliyatlarga jismoniy tarbiya jarayonida, maxsus mashgulotlarda o'rgatish uchun o'qituvchi turli o'rgatish usullarini, yo'llarini bilishi kerak, o'quvchilar esa harakatlarga o'rganish usullariga ega bo'lishlari lozim.Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turlituman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va unumli uni qo'llash, o'qituv chining pedagogik san'atiga bog'liq. O'quvchilarga tushuntirish, ularga bilim berish, munosabatda bo'lish, o'quvchilarning mustaqil o'zları bajarishlariga va ishlariga ta'sir etish "metod" deyiladi. Bu usullarni ayrim o'rgatish vazifalar asosida amaliyotda qullanilishi va amalga oshirilishi metodika deyiladi. Usul yunoncha atama bo'lib, aynan nimagadir (yo'l) degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir metoda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi.Shuning uchun o'rgatish samaradoligi o'qituvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashgulot sharoitlari hisobga olinadi.Shuning uchun quyidagi jismoniy tarbiya metodlarni ko'rib chiqish, ularning mazmunini to'g'ri tushuna olish lozim.Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular yoki bevosita, hissiy qabul etish, yoki so'z orqali yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslangandir. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakat faoliyati kiradi, lekin birorta ta'lif tarbiyani so'z va ko'rgazmalilik metodlarga asoslanmasdan turib olib borib bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiyada o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya metodlari bilan bir qatorda shu jarayonga kiruvchi boshqa hamma metodlarni aks ettiradi.Jismoniy tarbiya hamma metodlarining muhim assoslaridan biri jismoniy yuklanishni boshqarish va uni dam olish bilan almashtirish tarkibi tashkil etadi.Jismoniy yuklanish deb jismoniy mashqlarni tanaga ta'sir etuvchi hamda sodir bo'ladigan ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engish darajasiga aytildi. Jismoniy yuklanish tananining ish potentsiali sarflanishi va charchash bilan bevosita bog'liq bo'lib, charchash jismoniy yuklanish bilan ifodalangan tiklanish jarayoni ro'y beradigan dam olish bilan bog'liqdir. Shunday qilib, yuklama charchash orqali ish qobiliyatini tiklash va oshirishga olib keladi.Jismoniy yuklanishning samaradorligi uning hajmiga va shiddatiga to'gri keladi. Yuklamaning xajmi deb ayrim mashqlarning ko'p vaqtli ta'sirchanligi, shuningdek ma'lum bir vaqt bajarilgan jismoniy ishlarning miqdoriy yig'indisiga aytildi.

Jismoniy yuklanishning shiddati uning har bir vaqtdagi ta'sir kuchi, funksiya kuchlanganligi, ta'sirning bir vaqtdagi qiymati bilan xarakterlanadi. Shiddat ko'rsatkichlari: harakatni tezliligi, ishlarning quvvati, qarshiliklar og'irligi, shuningdek mashqlar bajarilishini tezligi va h.k.

Jismoniy yuklanish jismoniy tarbiyaning turli metodlarida standart va takrorlash mashq metodi har bir vaqtida o'zining tashqi parametrlari bilan amaliy bir xil vaqtida o'zining tashqi parametrlari bilan bir xil va o'zgaruvchan bo'ladi. Ikkala tipdag'i jismoniy yuklanishlardan foya, charchash hosil qilgan bir faoliyatdan boshqa ikkinchi faoliyatga o'tish bo'lishi mumkin.

Jismoniy yuklanish qismlari oralig'ining uzoqligi tiklanish jarayonining sodir bo'lishi qonuniyatlari va yo'naltirish ta'sirlari asosida o'rnatiladi. Intervalni 4 tipi mavjud:

- 1) To'liq interval;
- 2) Qattiq yoki subinterval.
- 3) Ekstrimal yoki superintervalnsh;
- 4) Minimaksi oralig'i

1. To`liq yoki ordinal interval bu keyingi yuklanish qismigacha amaliy to`liq il qobiliyati tiklanishi. Bunda ishni qushimcha funktsiya kuchlanishsiz amalga oshirish imkonini beradi.
2. Qattiq intervalda keyingi yuklanish qismi etaricha tiklanmagan vaqtga to`g`ri keladi ma'lum vaqtgacha ishni davom ettirish mumkin, lekin tashqi son ko`rsatishida o`zgarishsiz bo`lishi va fiziologik hamda psixologik ko`rsatkichlari ortib boradi. (rasm)
3. Ekstremal yoki superinterval intervali bunda keyingi yuklanish qismi yuqori ilchanlik qobiliyati fazasiga to`g`ri keladi. Tiklanish jarayonining qonuniyatları natijasida paydo bo`ladi. (rasm) Shunday qilib jismoniy tarbiya metodlari asoslarida jismoniy yuklanish va dam olishda to`g`ri foydalanish zarur.

Xarakat faoliyatlarini tartiblashtirilgan usullari va harakatni o`zlashtirish yo'llari. Jismoniy tarbiya metodlari yuklanish va dam olishni yuqorida ko`rsatilgan usullari bilan bir qatorda harakat faolitlarini o`zlashtirishning turli usullari va umum boshqarishni ma'lum shakllari mavjuddir.

Harakat faoliyatlarini o`zlashtirishda 2 ta qaramaqarshi shakllar mavjud:

1. Tarkibiy elementlarga dastlabki bo`linish yo`li bilan o`rgatish.
2. Bo`laklarga ajratmasdan butunlaycha o`rgatish.

Bu ikkala yondashish ham o`rganilayotgan harakat xususiyatiga ularni murakkabligi yoki oddiyligi, shug`ullanuvchilarning dastlabki tayyorgarlik saviyasiga va boshqa shartlarga bog`liq holda qo`llaniladi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiyaning ixtiyoriy biror bir tizimi turlicha metodlarni o`z ichiga oladi. Lekin har bir metod o`z xolicha etuk bo`lmasdan, har bir muvoffaqiyat ilmiy ravishda asoslangan va amaliyotda tasdiqlangan metodlar kompleksini qo`llash natijasida amalga oshiriladi.

Ta'limning uuslublariga qo`yilgan umumiyligi talablar. Har qanday konkret holatda u yoki bu uslubni maqsadga muvofiq holda qo`llash qator talablarga rioxaya qilishni taqazo etadi:

1. Usul albatta ilmiy asoslangan bo`lishligi (oliy asab faoliyati) muvofiqligi.

2. Qo`yilgan vazifaga o`qitishning uslubini muvofiqligi.

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta`lim uslublarini to`g`ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda “kozyol”dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o`rgatish (o`qitish) vazifasi qo`yilgan bo`lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo`lmay qoladi (bo`laklarga ajratish bilan va harakatni to`la bajarish bilan o`qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, “kozyol”dan oyoqlarni kerib sakrashda qo`llar bilan “depsinish”ni o`rgatish qo`yilsa, mashqni bo`laklarga ajratish bilan o`rgatish usuliyatini qo`llashga imkoniyat paydo bo`ladi.

3. Ta`lim uslubini o`qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi. Har bir tanlangan uslub aynan shu harakat faoliyatini o`qitishning faqat effektini ta`minlash nuqtai nazaridangina baholanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baholanishi zarur.

4. Uslublarning qo`llanishi ta`lim tizimidagi barcha ta'moyillarning muvofiqligi va amalda qo`llanilishiga tayanishiga lozimligi. Usulni alohida olingen prinsip bilan aloqasini bir tomonlama izohlash va uni tushuntirishga yo`l qo`yib bo`lmaydi. Masalan: agar o`qituvchi ko`rsatish usulni qo`llagan bo`lsa, uni ko`rgazmalilik ta'moyiliga to`la rioxaya qilayotir degan xulosamiz noto`g`ri bo`ladi. Ma'lumki, bu ta'moyil qator usuliyatlar tizimi orqali qo`llaniladi.

5. O`quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi. O`qitish metodlari ma'lum darajada bo`lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog`liq bo`lib, ayrim hollarda faqat so`z bilan ifodalashning o`zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko`rsatish usuliyatini ham qo`llab turishga to`g`ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o`qitish o`zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatları jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo`lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo`naltirilgan bo`lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo`lsa o`qitish natijasi shuncha yaxshi bo`ladi.

6. O`quvchilar individi va guruhnasi tayyorgarligini muvofiqligi. Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o`zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o`quvchilar uchun qismlarga ajratib o`rgatish metodini qo`llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo`lganlari

uchun esa bu harakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o'quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: "viraj" bo'yab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'g'ri keladi va h.k.

7. O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi. Albatta, har bir pedagog ta'limning barcha usuliyatlarini to'la hajmda egallagan bo'lishi, baozi o'qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bunday xususiyatlarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Agar ma'lum holatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan usuliyatni qo'llashi lozim.

8. Mashg`ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to'la o'rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg`ulotning zichligiga putur etadi. So'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining sathini hisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

9. Usullarning turli xillaridan foydalanish talabi. Usullarning hech qaysisi biri gegemon, etakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta'limning samarasini oshiradi. Har bir usulning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmaydi. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni ta'limning usuliyatlaridan maqsadga muvofiqini tanlay bilishni taqozo etadi. Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar va hokazolar bilan qo'shib olib borilgan o'quvtarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lami. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori baholasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usulbu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

Ta'lim usuliyatlarini tavsifi. O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun ta'lim metodlari uch guruhg'a ajratiladi. Har bir guruh bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan usuliyatlarni jismoniy tarbiya ta'llimi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy usuliyatlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniadi.

Usullarning mavjud uch guruhi orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan tananing turli analizatorliri tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi harakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal tizimsi jalb qilinadi. Harakat faoliyatini o'qitishda amaliy usuliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – ya'nii harakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalgा oshiriladi.

1. So'zdan foydalanish uslubi So'z metodi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyachining asosiy faoliyati so'z bilan amalga oshiriladi: so'z yordamida bilimlar beriladi, tushunishni faollashtiradi va chuqurlash tiriladi, vazifalar beriladi, ularning bajarilishi boshqariladi, natijlar tahlil qilinadi va baholanadi, bolalarni intizomi boshqariladi. So'z shug'ullanuvchilar faoliyatini tushunishda, baholashda va o'zicha boshqarishda kerakli vazifani hal etadi. Shu bilan bir qatorda so'z o'zining qo'llanilishi ga ko'ra u yoki bu usullar va metodlar yordamida foydalaniadi: **didaktik hikoya, suhbat, muhokama va h.k** kiradi. So'z metodi nisbatan yuqori sinflarda ko'proq qo'llaniladi, chunki bu sinflarda barcha bajarilayotgan harakatlar mustaxkamlanadi, takomillashtiriladi.

So`z metodiga 1) instruktsiya berish, 2) qo`shimcha tushuntirish, 3) ko`rsatma va buyruqlar, 4) Ogzaki baholash, 5) o`zo`ziga gapirish va o`zo`ziga buyruq berish. 6) rahbarlantirish, 7) chaqirish, xaydash, 8) so`z orqali jabrlash, 9) umumiy buyruq, 10) tahlil qilish., 11) so`z orqali o`zaro munosabat, 12) mashgulotni boshqarish va h.k.

O`qituvchi o`z faoliyatini asosan so`z yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o`quvchilar bilan o`zaro muloqat va munosabat o`rnatadi. So`z ta'lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to`la va aniq tasavvurning shakllantiradi, ta'limning vazifasini chuqurroq his qilish va fikrlashga yordam beradi. So`z yordamida o`qituvchi o`quv materialidan foydalanadi, uning o`zlashtirilishi natijasini baholaydi va tahlil qiladi, bu bilan o`quvchini o`zo`zini baholashga o`rgatadi. Va nihoyat, so`z bo`limganda, o`qituvchi ta'limning barcha jarayoniga xos holatlarni, o`quvchining xulqi yurishturishi va boshqa shu o`xhash jarayonlarni boshqara olmagan bo`lar edi. Shunday qilib, o`qituvchi so`zning ikki funktsiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi so`zning ma'nosi orqali o`qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisidan emotsiyonallik o`quvchining hissiyotiga ta'sir etishi funktsiyalari. So`zning ma'nosi harakat vazifasini hal qilishda o`quvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo`lsin.

B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. So`z ma'nosining mazmuni o`quvchilar xususiyatlari va ta'lim vazifalariga muvofiqlashgan bo`lishi; Yangi harakat faoliyatini o`zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan harakat faoliyati asosini anglash va so`ng harakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib etish.

2. So`zdan foydalangan holda o`zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirmashib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, qpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o`rganish xohishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzallikkulari tushunarli so`zlab berilsa, o`zlashtirishga salbiy munosabatni yo`qqa chiqarish mumkin.

3. So`zning harakat faoliyatidagi alohida harakatlarning o`zaro bog`liqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo`llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsiional bo`lmay, ularni o`zlashtirilayotgan asosiy harakat faoliyatlari bilan bog`liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O`qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirishdagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zo`riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko`rsatma aytish tarzidagi ifoda va iboralar (“qo`llarni”, “boshni”, “aleop”. va h.k.lar)dan foydalilanadi.

5. So`z obrazli bo`lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko`rgazmalilagini oshiradi va o`quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O`quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o`qituvchi qo`yilgan vazifalarini bajarish bilan bog`liq bo`lgan kerakli detallarga o`quvchi diqqatini qaratadi mumkin.⁶ O`quvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (tuzatishga to`g`ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O`qituvchi o`quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapisrsa, o`quvchi ijro vaqtida harakatni o`sha fazalari ustida o`ylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo`ladi. So`zning emotsiyonallik xizmati o`quv va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda muhim ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan rangoranglik so`zning ta'sir kuchini oshiradi va ma'nosini tushunarli qiladi. U o`qituvchining o`z faniga, o`quvchiga bo`lgan munosabatini bildiradi, o`quvchi qiziqishini oshiradi, o`zining yutug`iga ishontiradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tug`diradi. Umumi pedagogika jarayonida so`zdan doimo foydalilanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo`llash o`ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi. Aytib berish (hikoya) O`quvchi faoliyatini o`yin tarzida tashkillash uchun ko`pincha o`qituvchi tomonidan aytib berish qo`llaniladi. So`z bilan ifodalash – bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo`lib, faoliyatning xarakterli belgilari so`z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o`quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng sodda harakatlarni o`zlashtirishda

foydalanimiladi. Tushuntirish harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muhim usullaridan biri bo`lib, u “nima uchun?” degan asosiy savolga javob beradi. Suhbat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o`z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o`qituvchiga o`z o`quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baholash uchun yordam beradi. Suhbat faqat o`qituvchining o`quvchilarga bergen savollari va ularga o`quvchilarning javoblari yoki o`z Duneqarashlarini erkin gapirib berish, o`rtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi. Muhokama – biror vazifani aniq hal qilib bo`linganidan so`ng o`tkazilishi bilan suhbatdan farq qiladi. Muhokama o`qituvchi tomonidan o`tkazilsa, bir tomonlama o`quvchilar ishtiroki bilan o`tkazilsa ikki tomonlama bo`ldi deb aytish mumkin. Topshiriq – dars oldidan vazifa qo`yish yoki dars davomida xususiy vazifa qqyish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o`qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O`quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o`quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo`lib, ular o`qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, echishni mustaqil qidirishga majbur bo`ladilar. Baholash harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir. Ko`rsatma – qisqaligi bilan ajralib turadi va so`zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o`quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o`zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o`quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko`rsatma orqali o`quvchi vazifani hal etishning aniq mo`ljalini, shuningdek, xech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi. Komanda – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko`p tarqalgan so`zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so`zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o`zgartirishning buyrug`i shaklidir. Safdag'i komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg`ulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so`z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdag'i bolalarda komandalar qo`llanilmaydi. Kichik mакtab yoshdag'i bolalarda esa komandalar cheklangan bo`ladi. Komandalarning samaradorligiga so`zni zarur urg`u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o`quvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning ohangi va kuchi, uni turlicha o`zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo`llarining ifodali harakatlantira olishi hamda o`quvchilarning intizomiga yuqori darajadagi ta'sir etadigan vositalardandir. Sanoq – kerak bo`lgan harakat tempni yo`lga qo`yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan hisoblash (“bir, ikki, uch, to`rt!”), bir bo`g`inli so`zlar qo`shib sanash (“birikkinafas oling!”) va nihoyat, turli xildagi qo`shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

3. Harakatni ko`rsatish orqali his qildirish usuli.

Bu guruhdagi usuliyatlar shug`ullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni ko`rish va eshitish orqali ta`minlaydi. Ko`rish, bajarilayotgan paytdagi eshitish ham shug`ullanuvchilarda harakat faoliyati haqida har tomonlama keng tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko`rgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtarroq o`zlashtirishga imkoniyat beradi, o`zlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o`qitishda ko`rgazmali his qildirishda muhim rol o`ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni ko`rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Jismoniy tarbiya jaryonida ko`rgazmalilik metodi keng qo`llaniladi, ya`ni hamma sezgi organlariga ta'sir etib bor narsalar bilan aloqa o`rnataladi. Bunda ko`rish, harakat va boshqa sezgilardan keng foydalaniladi. Keng ma'nodagi ko`rgazmalilikni amalga oshirishda mashqlarning xarakteristikasi, bajarish sharoitlariga asoslangan metodlar majmaatsidan foydalanib bu metodlar qo`yidagi guruhchalarga bo`linadi. Ular bevosita namoyish qilishi, o`qituvchi tomonidan yoki bir o`quvchi yordamida metodik ko`rsatish kiradi. Mashqlarni bajarilishining, harakat ta'sirining, qoidalar va shartlari haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish uchun namoyoishning yordamchi vositalaridan ya`ni bevosita ko`rgazmali metodidan keng foydalaniladi. Bunday bevosita namoyish metodlari quyidagilarga bo`linadi:

- 1) Rasm, sxema, foto rasmlar va shu kabi ko`rgazma qurollarni namoyish etish.
- 2) Buyum modellar va maketlarni namoyish etish.
- 3) Kino va videomagnitafonli namoyish
- 4) Tanlab olingan va sensor namoyish
- 5) Yo`naltirilgan "sezish" harakat metodlari
- 6) Orientirovka metodlari
- 7) Lider va kundalik sensor tartiblashtirilgan metodlar.
- 8) Tez informatsiya metodi, o`yin metodi.

Ko`rgazmali metod nisbatan boshlang`ich sinflarda ko`proq qo`llaniladi. «Yuz marta eshitgandan ko`ra bir marta ko`rgan yaxshi» degan xalq maqoli bor. Albatta bu so`z metodi Bilan birga qo`llaniladi.

Ko`rgazmali metodning turlari bevosita va bavosita bo`ladi. Bevosita ko`rgazma – bu o`qituvchining o`zi mashqlarni yoki asosiy harakatni bevosita o`zi ko`rsatib berishini yoki biror bir o`quvchilar yordamida ko`rsatib berishni tushuniladi.

Bavosita ko`rgazma – bu turli rasmlarda doskada, maketlarda, plakatlarda, diafilmlarda va boshqa texnik qurollar orqali ko`rsatishni tushuniladi.

Ko`rsatib his ettirish shundagina qo`l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko`rish orqali qabul killinayotgan harakat faoliyatni strukturasi tushunarli va o`quvchi ongiga etgan bo`lsa, ular ta'lif jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo`ladi. Agarda, shug`ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o`quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o`rganuvchi o`zining harakat faoliyatini tahlil qilishga harakat qilmay, diqqat e'tiborini harakatning tashqi tomoniga ko`rinishiga qaratadi xolos, bu o`z navbatida, psixik jarayonlarning faolligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo`lishiga olib keladi. Harakat faoliyatining o`qituvchi (yoki o`quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya ta'limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan hisoblanadi. O`quvchining ongi unga ko`rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o`rganish tahlil qila olish qobiliyatiga bog`liq. Agar o`quvchi ko`rganini tahlil qila olsa va u tahlilga o`rgatilgan bo`lsa, unda taqlid qilish o`quvchining bilimi, o`zlashtirish qobiliyatini o`sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O`qituvchining so`zisiz taqlid qilish “ko`rginu bajar” ta'moyili asosida o`qitishi, ko`rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o`quvchi o`qituvchisi ko`rsatganini ko`rko`rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochilariga aylanib qolishiga yo`l qo`ymaslik lozim. Ko`rganiga taqlid qilish asosan o`quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog`liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchanligi orqali sodir bo`ladi (asosan, kattalarga o`xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa harakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallahsha intilish asosida sodir bo`ladi. Ko`rganiga taqlid qilishning samaradorligi to`rt faktoriga bog`liq: 1) o`quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboektning o`rganishdagi qiyinchiligiga muvofigligi, shunga ko`ra, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo`lsinki, uni egallah uchun o`quvchidan faqat maksimal zo`riqish talab qilinsin; 2) o`quvchilarning taqlid oboekti haqidagi tasavvurlarini to`laligi; 3) o`quvchida qiziqishga sabab bo`ladigan taqlidning ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mohiyati darajasini farqlay bilash; 4) o`quvchini taqlidga xohishi, kuzatayotganini faol takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

O`yin metodi.

O`yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan hamda tarbiyaning asosiy vositasi va metodlaridan biri bo`lib kelmoqda. Tarbiya sohasida o`yin metodi degan tushuncha o`yinning metodik xususiyatlari, ya`ni tarbiyaning boshqa metodlaridan farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. O`yin metodining maqsadi: darsni qiziqarli vayuqori sifatli o`tkazish, bolalarda qiziqish uyg`otish. Buning uchun mashg`ulotlar o`yin tarzda o`tkazilishi lozim. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish,depsinish, uchish va qo`nish fazalari mavjud. Shu uchish fazasida sanash. Kim ko`p sanasa o`sha o`quvchi uzoqroqqa sakraydi. O`yin metodi darsni qiziqarli o`tishiga ko`maklashadi, o`quvchilarda yuqori natija ko`rsatishga intilish xosil qiladi.

Bulardan tashqari dars zichligi maksimal darajada bo`ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do`stlik, ma'suliyatlik, ahloqiy tarbiya amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning o`yin metodi uchun quyidagi belgilar xarakterlidir:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko`proq darajada behosdan o`zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.
2. Maqsadga erishish usullari xilma xilligi va faoliyatning kompleks xarakterda bo`lishi yugurish, sakrash, irg`itish.
3. Shug`ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishi, ularni tashabbus va chaqqonlik ko`rsatishlari, topqir bo`lishlariga harakat faoliyatlariga yuksak talablr quyish.
4. Shug`ullanuvchilar harakatining birbiriga bog`liqligi, yorqin emotSIONALLIK.
5. Jismoniy yuklanish miqdorining cheklangan imkoniyati.

Musobaqa metodi

Jismoniy tarbiya jarayonida, musobaqa metodi mashg`ulot o`tkazish davomida ham, mustakil o`yin shaklida (jismoniy tarbiya va sport musobaqalari) ham qo`llaniladi. Musobaqa metodi bir muncha ravshan harakterlovchi xususiyat bo`lib birinchilik yoki yuqori natijaga erishish uchun bellashuvda kuchlarni sinashdir. Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o`tkazish sharoitlarida rahbarlik qilish faktori muhim fiziologik va emotSIONALLIK kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta`sirini oshiradi va tananing funktional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, assosan, sport musobaqalarida raqibning o`zaro to`qnashuvlari o`yindagiga qaraganda ancha ko`proq namoyon bo`ladi. Tashabbuskorlik, qat`iylik, sabotilik, dalillik, jasurlik. Oliy janoblik o`rtoqlik kabi irodaviy hamda ahloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati kattadir, Lekin, shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobit qilish, kurashish salbiy xususiyatlarning tarkib topishiga ham imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma`naviy tarbiya sohasidagi o`z rolini oqlay oladi. Musobaqa metodining maqsadi: o`quvchilarning jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida o`zlashtirgan harakat ko`nikma va malakalarini baholash; jismoniy tayyorgarligini aniqlash; yaxshilarini ichidan eng yaxshilarini aniqlash; sportga bo`lgan qiziqish uyg`otish. Musobaqa metodini qo`llashda jismoniy tarbiya darslari musobaqa tarzda o`tkaziladi.

Qat`iy tartiblashtirilgan mashq metodi. Bu metodda shug`ullanuvchilarning faoliyati qat`iy tarkiblashtirilgan holda tashkil etilib, quyidagilardan iborat bo`ladi: Jismoniy yuklanishni kat`iy normallashtirish mashq jarayonida uning dinamikasini to`la boshqarish, shuningdek dam olish oraliq vaqtini qat`iy tartibga solish va ularning belgilangan tartibda jismoniy yuklanish bilan almashtirish. Qat`iy belgilangan harakat dasturi (harakat tarkibi, ularning o`zgarishini, takrorlanish va birbiri bilan o`zaro bog`lanishligi).

Shug`ullanuvchilarning faoliyatini boshqarishni engillashtiruvchi tashqi sharoitlarni, yaratish yoki ulardan foydalanish, mashgulot joylarida gruppalarini tuzish va taqsimlash, o`quv vazifalarini bajarishga, yuklanishni miqdorlash, ularni ta`sirini nazorat qilishga imkon beruvchi yordamchi sport anjomlari va boshqa texnik qurilmalardan foydalanish.

Bo`lingan konstruktiv mashq metodiga masalan suvda suzishni o`rgatish, akrobatik mashqlarni qismlarga bo`lib o`rgatish kiradi. Hammamizga ma'lumki, mashqlar musobaqa sharoitida butunligicha bajariladi. Butunlay mashq metodi shugullanuvchilarga o`rgatish lozim bo`lgan mashqlar butunligicha o`rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtincha chiqarib tashlanadi soddallashtiriladi. Ikkala metodlarning ijobiylari salbiy xususiyatlari mavjud bo`lib ular quyidagilardan iborat: bo`lingan konstruktiv mashq metodining ijobiylari xususiyati o`zgarilishi lozim bo`lgan mashqlar oz vaqt ichida shug`ullanuvchilarga o`rgatish mumkin. Salbiy xususiyatlari qismlab o`rgatilgan mashqlarni butunlaycha bajarishga erishish uchun qo`shimcha vaqt sarf qilinadi yoki bo`lmasa ayrim akrabatik mashqlarni butunlaycha bajarilishiga erishishda qismlar orasida pauza bo`lishi mumkin. Butunlay mashq metodining ijobiylari xususiyati qushimcha vaqt sarf qilinmaydi. Salbiy xususiyati o`rgatishi lozim bo`lgan mashqlar oldingi metodga nisbatan ko`p vaqt talab qiladi. Qismlarga bo`lingan mashq metodidan harakat uncha buzulmay nisbatan mustaqil elementlarga bo`linishi mumkin bo`lgandagina foydalaniladi. Masalan: Erkin

usulda suzish texnikasini o'rganishda bo'lib tashlash va keyin elementlarini yaxlit qilib birlashtirish quyidagicha sodir bo'lishi mumkin.

- 1.Suv ustida sirpanish;
- 2.Xavz qirg'oqlarda oyoq harakatlarini o'rganish;
- 3.Sirpanish bilan oyoq harakatlarini qo'shib bajarish;
- 4.Sayoz joyda tik to'rib qo'l harakatlarini o'rganish;
- 5.Shuning o'zini nafas olish bilan qo'shib bajarish;
6. Barcha elementlarni birgalikda bajarish.

Yaxlit mashqni bo'lib bajarish butun harakatlar mohiyatini o'zgartirishga va ularning tuzilishini keskin foydalanilmoqda. Yaxlit mashq tuzilishi, oldin odatda ayrim detallarni chiqarib tashlash hisobiga soddalashadi, bu detallar keyin o'rganilayotgan mashqning asosiy mexanizmi bilan asta sekin birlashadi va uni yaxlit bajarish ko'rinishida takomillashadi. Masalan, yugurib kelib (qaychi) usulida uzunlikka sakrash texnikasi quyidagi tartibda o'rganiladi: Qisqa masofadan qadamlab sakrash. Shuning o'zi, lekin eng baland nuqtaga chiqqan oyoqni qaychisimon harakat qilib sakrash.

3. Sakrashga yordamlashadigan taxta yoki tramplindan foydalanib, ko'tarilish fazasida diqqatni qo'l va oyoqlar bilan birgalikda harakat qilishiga qaratilgan holda sakrash.

4. O'rtacha tezlikda yugurib kelib, to'la usulida sakrash;

5. Erga tushishga tayyorlanish harakatlariga e'tibor bergen holda sakrash G'oyoq oshirib tashlash, qo'llarni orqaga qilish qaychisimon usulida sakrash.

Harakatga o'rgatishda asosiy metodlar bilan birga bir qator yordamchi metodik usullardan foydalaniladi. Qoida bo'yicha agar murakkab harakat butunligicha o'rganayotgan bo'lsa "yaqinlashtirish" deb atalgan mashqlar keng qo'llanilib ular asosiy harakatni o'zlashtirishga, ularni butunlay immitatsiya yoki soddalashtirilgan shaklda o'rganish yo'lidan foydalaniladi. Harakat faoliyatlarini takomillashtirish bosqichlarida, ularning sifatlarini o'ziga xos shakllarini bir paytda yaxshilash muhim ahamiyatga ega. Bunda asosiy rolni jismoniy sifatlarni harakat tarkibini o'zgartirmasdan rivojlantiruvchi qo'shmcha jismoniy yuklanishlar sharoitida butunlay bajariluvchi harakatlar bilan xarakterlanuvchi metodlarning ahamiyati katta.

Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish xususiyatlari. Agar ta'sir etuvchi faktor sifatida ayrim metodda turli harakatlar kompleks emas balki konkret harakat vazifasidan aniq bir harakat turi bo'yicha foydalanilsa mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklanishni normalashtirish va boshqarish ancha soddalashtiriladi. Standartlarga bo'linish belgisi bo'yicha bu metodlar ikkita katta guruhlarga:

1) Standart takrorlash mashq metodlari va o'zgaruvchan mashq metodlariga bo'linadi. Har bir guruhda yuklanishni uzuluvchanligi, ya'ni uzlusiz mashqlar metodi va uzlukli yuklanish metodlari ya'ni interval mashqlar metodlarini ajrata bilish lozim.

Uzluksiz va intervalli yuklanish rejimida standart takrorlash metodlari.

Standartlashgan mashqlar jarayonida harakat o'z tarkibi va yuklanish tashqi parametrlarini hech qanday o'zgarishsiz takrorlanadi. Bunday standartlashtirish harakat malakalarini shakllantirish va mustahkamlashning zarur sharoitlaridan va shu bilan birga tananing ma'lum faoliyatga bo'lgan morfofunktional moslashuvini hamda erishilgan ish qobiliyatini saqlashning hal qiluvchi sharoitlaridan birdir. Standart mashq metodlari bir xil me'yorda bo'lmasa ham hamma jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Bu metod qo'pincha tabiiy siklik tuzilishga ega bo'lgan harakatlar asosida umumiyl chidamlikni tarbiyalash maqsadida qo'llaniladi va bu holda bir me'yordagi texnikada uzoq harakatni tasavvur etadi. Standart intervalli mashq metodiga bir qator takroriy mashq metodlari kiradi, bu metodlarda bir xil jismoniy yuklanish dam olishning nisbatan doimiy intervali orqali qayta tiklanadi. Masalan: 200m masofofga maksimal yuklanishga yaqin tezlikda va takrorlash orasida 812 daqiqали interval bilan takror yugurib o'tish; maksimal og'irlikka yaqin vazndagi shtangani 35 daqiqали interval bilan takror ko'tarish.

Interval vaqtining qancha davom etishi mashqdan ko'zda tutilgan asosiy maqsadga qarab belgilanadi, bunday maqsad esa jismoniy yuklanishni bajarish paytigacha ma'lum darajada ish

qobiliyatini qanchalik tiklanishni kafolat berishdir. Bunda dam olish intervalning 4 xil: to`la, qattiq va eksterimal minimaksi turlari bo`lishi mumkin.

O`zgaruvchan mashq metodi.

Standart mashq metodlaridan ko`proq o`zlashtirish va erishilgan yutuqlarni mustahkamlash uchun foydalanilsa, quyida aytildigan metod yangi marralarga erishishga etakchi rol o`ynaydi. Barcha o`zgaruvchi mashq metodlarining muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'sirning bir maqsadga qaratilgan holda o`zgarishidir. Bunga turli xollarda turlicha yo`l bilan jismoniy yuklanish ayrim parametrlarini to`g`ri o`zlashtirish, harakat usulini o`zgartirish, shuningdek, dam olish intervallarini va faoliyatning tashqi sharoitini o`zgartirish yo`li bilan erishiladi. Bu o`zgarishlarning ma'nosi shundan iboratki, bunda tananing funktional imkoniyatlariga toboro odatdagidek bo`lmagan, yangi, yana ham kattaroq talablar qo`yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkon yaratib beriladi.

Ta'sirning o`zgaruvchan xarakterda bo`lishi markaziy asab tizimining plastik xususiyatini takomillashtirish uchun, shuningdek, umuman tobora yaxshi mashq olib borish uchun quay sharoit yaratadi, bu juda muhimdir.

O`zgaruvchan uzluksiz mashq metodlari asosan tabiiy siklik harakatlar asosida qo`llanladi. Bunda asosiy o`zgaruvchan kattaliklar temp va tezlikdir. Masalan nostandard dastur bryicha butun masofa davomida tezlikni tartibga solinishi bilan harakterlanuvchi yugurishdagi o`zgaruvchan mashq metodidir.

Shuni aytib o`tish kerakki, mashq jarayonida o`zgarish tezligining har qanday o`zgarishi ham o`zgaruvchan mashq metodi bilan bajariladi deb hisoblashga asos bera olmaydi.

Masalan: agar yugurish tezligi steriotip shaklda o`zgarsa (400 mga 70 soniyada, 200m ga 40 soniyada va butun mashq davomida shunday yugurilsa) u vaqtda gap ayrim o`zgaruvchan mashq to`g`risida emas, balki kombinatsiyalashgan metodlar guruhiга kiradigan standart o`zgaruvchan mashq to`grisida borishi kerak. Agar yuklanish mashq jarayonida surunkasiga emas, interval bilan bajarilsa, u vaqtda ta'sir kuchini va maqsad yrnalishini almashtirish imkoniyati yanada ortadi. Amalda buni hisobga olib, o`zgaruvchan jismoniy yuklanishning dam olish bilan tarkibili navbatlashuviga asoslangan metodlaridan intervalli o`zgaruvchan mashq metodlaridan keng foydalaniladi.

Bu turdag'i keng tarqalgan metodlaridan biri jismoniy yuklanishni ortib borishi uchun sharoit yaratuvchi intervalli o`sib boruvchi mashq metodidir. Bu holatda yuklanish qat'iy bir yo`nalishda yuqori ko`tarilish tomonga o`zgaradi. har ko`tarishda shtanga og`irligi ortib boradi.

Bu ekstremal eki to`la dam oish intervalini saqlash talab etiladi. Qattiq intervallar bu erda kam foydalidir, chunki ular yuklanishning tashqi tomonini o`sishini chegaralaydi.. Aytib o`tilgan metod avvalo, kuch, tezkorlik, chaqqonlikni tarbiyalashda, shuningdek shunga bogliq bo`lgan harakat texnikasini mukammalashtirish uchun qo`llaniladi. Pastlashuvchi metodlari yuqoridaq fikrlarga qaramaqarshi tendentsiyani aks ettiradi. Bu erda yuklanish bir tomonlama, lekin kamayish tendentsiyasi bo`yicha o`zgaradi. Bu holatda jismoniy yuklanishning hama komponentlari kamayadi, asosiy ta'sir etuvchi faktor mumkin qadar saqlanadi.

Masalan: tezlik, chidamlikni tarbiyalashda yugurib o`tiladigan masofa kamayib borishi mumkin (800m+400m,+200m masofa 57 daqiqada interval bilan) yuqori darajada saqlanadi. Pastlashuvchi mashq metodlarining yutuqlaridan biri shundaki u katta xajmdagi jismoniy yuklanishlarga erishi mumkin va shu asosida harakat faoliyatining ayrim tomonlarini tanlab olingen holda takomillashtiradi.

Ko`rib chiqilayotgan guruh metodlariga yana tartibga soluvchi mashq metodlari ham kiradi. Bu metodda yuklanish goh oshish tomonga goh pasayish tomonga o`zgaradi. Masalan: intervalli yugurishda masofaning har bir bo`lagida tezlik yo ortadi yo kamayadi (V.Kutsning yugurishi).

Tartibga soluvchi mashi metodlari siklik, atsiklik va tarkibli barcha harakat mashqlarida qo`llanilishi mumkin. U markaziy asab tizimining plastik xususiyatini takomillashtirishda muhim rol o`ynaydi va xususan harakat malakalarining qolq stereotipini ularning qayta tuzilishi va yanada takomillashi maqsadida 2 silkish" zarur bo`lib qolganda ancha yaxshi foyda beradi.

Kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi

Yuqorida aytib o'tilgan metodlar amalda yangi metodlar hosil qilganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan har qanday material yuklanishning ham biror bir metodini "sof holda" qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, xilma xil metodlarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklanish bilan dam olishni ancha to'g'ri tartibga solishga moslashtirish jarayoniga samaraliroq ta'sir ko'rsatishga va jumladan zarur sifat va malakalarining rivojlanishi maqsadga imkon berishi sababli turli kombinatsiyalar mavjuddir: Biz faqat amalda ko'proq qo'llaniladiganini ko'rsatib o'tamiz.

1). Takroriy o'zgaruvchan mashq metodi.

Bu metod mashq jarayonida jismoniy yuklanish komponentlarining standart o'zgarishi uchun ortishi bilan almashinishini xarakterlaydi.

Masalan: shtangani ko'tarish harakatning ba'zi sohalarida og'irlik o'zgarmaydi, lekin yangi sohalar bo'yicha ortib boradi. Bunda dam olish intervalini shunday o'rnatish kerakki, bunda jismoniy yuklanishni oshirish mumkin bo'lsin.

2) Takroriy taraqqiy etuvchi mashq metodi.

Bu metodida jismoniy yuklanishning standart shaklida qayta tiklanishi uchun o'sishi bilan almashilinadi. Masalan: shtanga bilan mashq qilinganda 25 marta takrorlanishdagi harakat seriyasida og'irlik o'zgarmaydi, lekin har bir yangi seriya bilan ortib boradi.

Dam olish intervali shunday o'rnatiladi, bu vaqtida yuklanishni oshirish mumkin bo'lsin. Bu metod tanadagi funktsional va tarkibiy tuzilishlari uzoq sodir bo'lishi uchun ancha foydali sharoitlar yaratib beriladi.

3) O'zgaruvchan intervalli takroriy mashq metodi.

Bu metodni takrorlanishi mashq metodining bir turi sifatida qarash mumkin, lekin bu erda yuklanishning tashqi tomoni kattaligi o'zgarmas bo'lib qat'iy takrorlanuvchi deb olinadi. Tananing javob ta'siriga kelsak, u dam olish intervallarining o'zgarishiga mos ravishda o'zgaradi.

Masalan: o'rta masofaga yugurishda maxsus chidamlikni tarbiyalashda bu metod quyidagicha konkretlashtiriladi.

Submaksimal quvvatga ega bo'lgan ishni takroriy bajarish asos qilib olinadi (sub maksimal quvvatimashq bajaruvchining maksimal tezligini 8590%ga teng tezlik bilan 400 mdan 4 marta yugurish). Takrorlanish orasidagi interval har bir ayrim mashg'ulot davomida 78 marta 23 daqiqagacha qisqartiriladi.

Bioximik tahlil natijasiga ko'ra jismoniy yuklanish bilan dam olishning bu tartibi g'likolitik almashish jarayonining beto'xtov faollashib borishini ta'minlaydi. (N.I.Volkov).

4) Ko'p seriyali i intervalli mashq.

Bu metodi boshqa metodlardan farqli holda kamida bir qancha mashgulotlarga mo'ljallangandir. Bu metodda biror bir faoliyat uni dastlab bo'lib yuborish va so'ngra qismlar intervalini tugatish hisobiga bosqichma bosqich birlashtirish yo'li bilan asta sekin o'zlashtirib boriladi, ya'ni avval qo'llanilgan intervallarning vaqtி asta sekin kamayadi va buning natijasida yuklama zichlashadi. Masalan: 800 m masofaga yugurish 34 qismga bo'lib o'rganiladi. Bunda har bir bo'lakdan belgilangan natijaga erishish uchun zarur bo'lgan tezlikda, jumladan, har 100m 1516 soniyada yugurib o'tiladi. Har bir bo'lak orasida dam olishning ma'lum intervali belgilanib bu interval ish qobiliyatining oshishiga qarab kamayib boradi. Shu bilan masofa qismlari ham quyidagi chizilishda (D.P.Pugachevinov) ko'rsatilgandek birlashib ketadi: Ichi mashg'ulot 200m+200m+200m+200m dam olish 7 daqiqa. Iliche mashg'ulot 300m+300m+300m, dam olish 7 daqiqa.

Bu uslublar o'quvchilarning o'zlarini faol harakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni ikki guruhga ajratamiz: qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlichay bo'lsada, reglamentlash daqiqasi har bir usuliyatda ham mavjud. Ma'lum sharoitda turlichay kichik guruhlardagi (podgruppadagi) ikki xil usuliyat birlashtirilishi mumkin. Qisman

reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xil harakat faoliyatini o'qitaverilishi mumkin. Qat'iyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati harakat shaklini, yuklama kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida alohida harakatlarni tanlab olib, astasekinlik bilan ulardan zarur bo'lган harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi. Harakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qismlarga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruhli va individual xarakteristikasiga, ta'lim bosqichlari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jihozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat suroati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketmasetlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi. Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishida harakat faoliyatini alohida bo'laklarga ajratib, ularni astasekin zarur bo'lган umumiylukka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'p holda harakat faoliyatining alohida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimiyo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi alohida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi. Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyatining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni engallashtiruvchi boshlang'ich bir bosqich xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxirigacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muhimdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumi yutuqga poydevor quradi. Harakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakatning "bo'laklar elementlari" bilan ta'moyilial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi hisoblanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun harakat faoliyatining asabmushak zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish muhim ahamiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy asab tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar ma'lum o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlashtirishni engillashtiradi. Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat tahlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), mohiyati, qiyinligi va ahamiyatini e'tiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi. Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin: 1) bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi hech qanday qo'shimchasiz sof holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatni texnikasini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida; 2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasini tuzish uchun qo'llanilishi

mumkin bo`lgan shaklidagi ko`rinishda.Qismlarga bo`lib o`zlashtirish harakat faoliyatini o`zlashtirish jarayonini engillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O`quvchi mo`ljallangan maqsadga astasekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to`plash orqali keladi va ulardan zarur bo`lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to`planadi, har bir daqiqa esda qoladi bularning hammasi ayrim bo`laklarni puxta o`zlashtirishga sabab bo`ladi, faoliyatni to`la egallash engil sharoitda o`tadi, ta`limning – o`qitishning vaqt qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog`liq bo`ladi, va harakat madaniyatining oshishi bilan ko`zga tashlanadi. Yo`llanma beruvchi mashqlarning ko`pligini darslarni nisbatan turli tuman bo`lishi, ta`lim jarayoni qiziqarli o`tishiga sabab bo`ladi.Harakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to`plangan boy harakat zahirasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug`ullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.Bo`laklarga ajratib o`qitish metodi yo`qotilan malakalarni tezda tiklanishiga ta`sir ko`rsatadi. Koordinatsiyasiga ko`ra o`ta qiyin mashqlarni o`zlashtirishda bu usuliyat bebahodir. Lozim bo`lsa bo`laklarga ajratish ayrim bo`g`inlar, ajartib olingen mushak guruhlariga alohida ta`sir etish imkonи bu usuliyatda o`ta yuqori bo`ladi.Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo`llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto`g`ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta`sir ko`rsatadi.Harkatni to`la o`zlashtirish usuliyati harakat faoliyati ta`limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo`lsa, shunga yaqin ko`rinishda o`zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o`qitishning yakuniy bosqichida bo`laklarga ajratib o`qitish usuliyatidan so`ng qo`llaniladi. Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to`la bajarish orqali amalga oshiriladi. Harakat faoliyatini bir butunligiga o`zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko`rish, sinash (oprobirovanie)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlarini shunchalar soddaki, ularni bo`laklarga ajratib o`qitish vaqtini behuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to`la o`rgatish amaliyotda ko`proq qo`llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo`laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o`zini to`la oqlagan yo`llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay oлganimizcha yo`q.Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko`zda tutilgan vazifani bajarish uchun o`quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo`l qo`yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo`yicha takomillashtirish bosqichda foydalaniladi, bunda o`quvchi etarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo`lganligi hisobga olinadi. Bu guruhchaga kiruvchi o`yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo`lishiga qaramay, ularni yagona umumiyligi mavjud: ularni qo`llashda o`quvchilar orasida doimo raqobat (birbirini mag`lub qilish) hissiyoti ustun bo`ladi, o`quvchilarda o`z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish har doim yuqori bo`ladi.O`yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o`yinlarning ko`pchilik belgilarini o`zida mujassamlangan. Darslikning “Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi” bo`limida o`yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya`ni jismoniy tarbiya vositasi ko`rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o`yinlar ta`lim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatida ham mavjud bo`lishi mumkin. Shu sababli o`yin metodining tabiatini o`yin mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos. O`yinning mohiyatini o`rganishning nisbatan perespektiv yo`nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi. Shunga muvofiq, o`yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqqargan o`zining yurishturishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o`ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). O`yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o`z ifodasini topishi mumkin (masalan, o`yinlarda taqlid qilish), inson harakat faolitining ayrimlari turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo`lib, ularda asosan odamlar orasidagi o`zaro munosabat modelining mavjudliligi yotadi. O`yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo`lib, odamlarning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo`lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanganadi. O`yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o`zida o`zining sof shartli qonunlariga bo`ysunadi. U bizni o`rab oлgan borliqni o`zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o`ynaydi. Shunga bog`liq holda o`yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: tayyorlov (insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va

ijodkorlik tarbiyalaydi) va ko`ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o`rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi. Bu kabi asosiy xizmatlar o`yinlarning yo`nalishi va mazmunini belgilaydi. Jismoniy tarbiyatdagi barcha o`yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatları tashkil etadi. O`yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko`p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'yoriga ko`ra yanada yaqqol ko`rinadi. O`yinga konkret harakat faoliyatları tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.O`yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O`yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko`ra rasmiy o`yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o`yin usuliyati asosida darsning hamma qismlarini o`yinlarsiz o`tkazish mumkin (toqqa sayohat o`yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to`siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o`tish tarzidagi o`yinlardan foydalanish mumkin. Quyidagilarni o`yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:1. O`yin holatida raqiblik va emotzionallik elementlarini aniq ifodalash. O`yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar ko`p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o`yinchili o`rtasidagi paydo bo`lgan holatlardan ancha oz bo`ladi. Shu bilan bog`liq holda o`yin usuliyati o`yinchilar orasidagi munosabatlarni katoian reglamentlashtirishni talab qiladi.2. Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning o`zgaruvchanligi. Buning natijasida o`yinchilar paydo bo`ladigan vazifalarni hal qilishning turlituman usullariga ega bo`lishi, ularda shakllangan malakalar o`zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.3. Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qo`yish. O`yin holatining o`zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo`yadi.4. Harakat faoliyati va yulkrama xarakterida qatoiy reglamentlashtirishning yo`qligi. O`quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo`lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun o`zlarini samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o`quvchiga tushayotgan yulkrama to`laligicha uning o`yinda bajarayotgan funktsiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o`yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o`yinchilar soni, o`yin mazmuni va boshqalarga bog`liq. Yangi harakat faoliyatlarini o`rganish uchun o`yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o`yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning birorbir elementini o`rganayotgan bo`lsak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig`ish (ko`tarish)ni o`rgatishni, o`yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o`tish o`yinini qo`llash bilan o`rgatish mumkin.5. O`yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatları va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o`yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig`indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o`z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatları uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko`pchilik o`yinlarda o`yinchilar g`alabaga erishish uchun bir necha harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlaridan foydalanadilar. Bularing barchasi o`yinchilar tanaiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi. 6. O`yinchilarning o`zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to`p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish. Mazmuni va tasnifining boyligiga ko`ra o`yin usuliyati harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlanirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo`lyo`lakay paydo bo`lgan vazifalarni echa olish, qisqa fursatda lozim bo`lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu usuliyat orqali ta'limga samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. O`yindan to`g`ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo`rmaslik (botirlik), katoiyatlilik va ongi intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo`lishi amaliyatda isbotlangan. O`yin usuliyatining salbiy tomoni ham mayjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo`lgan faoliyat malakasini

shakllantirishda foydalanishning Samaradorligi pastroq bo`ladi. Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o`zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishning o`quvchilarga stimul beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg`ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o`quvchilarni saflanishidan tortib to o`quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo`llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'llimi amaliyatida ko`p uchraydi. Musobaqa metodining xarakterli belgilari: 1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo`ysundirish oldindan belgilanganligi, o`rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o`quvchilar ijodiy faolligini stimullovchi faktorlardan bo`lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslashning o`lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali tananing funktional imkoniyatlarini to`la ochish uchun sharoitni yaratilishi. 3. O`quvchilarning uchun belgilangan yuklamalarini boshqarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu usuliyat o`quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o`ziga xos mustaqillikni talab qiladi. Shuningdek, musobaqa usuliyati harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular birlamchi o`zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyati harakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga ehtiyoj o`ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o`quvchilar g`alabasi va mag`lubiyatiga turg`un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo`naltirilishi, shundagina ta'lim jarayonida u o`zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to`la namoyish qilish imkonini beradi hamda uni darajasini oshirish vositasi bo`lib xizmat qilishi mumkin.

Tayanch iboralar: o`qitish uslublari, og`zakiso`z uslubi, tushuntirish, uslubiy ko`rsatma, ko`rgazmalilik uslubi, bevosita va bilvosita, amaliy uslublar, qat`iy reglamentlashtirilgan, qisman reglamentlashtirilgan, standart o`zgaruvchan mashq metodi, ko`p seriyali i intervalli mashq.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

- 1.O`qitish metodlari haqida tushuncha bering?
2. Og`zaki so`z uslubining qanday shakllari mavjud?
3. Ko`rgazmalilik uslubining ta`limiy vazifalariga nimalar kiradi?
4. Qat`iy va qisman reglamentlashtirilgan mashq uslublarini tushunirib bering?
5. Kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi tarkibiga qanday usullar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 том. Т.,-2014 220 б
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. Т.,-2014 210 б
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T.,-2005 300 б
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik Т.,-2005. 180 б

6-mavzu: Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi.

Reja:

1. Jismoniy yuklama. Yuklamani me'yorlash. Yuklamaning hajmi, shiddati.
2. Yuklama va dam olishni to'g'ri navbatlash. Jismoniy tarbiya jarayonida yuklama samarasining miqdor va sifat jihatdan dam olish shart sharoitlarga bog'liqligi.
3. Charchash va qayta tiklanish jarayoni. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari.
4. Yuklamaning to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichmabosqich oshib boruvchi, to'lqinsimon shakllari.

1. Jismoniy yuklama. Yuklamani me'yorlash. Yuklamaning hajmi, shiddati

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional faollikka o'tkazish bilan bog'liq. Shunday qilib «**mashg`ulot yuklamasi**» tananing qo'shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg`ulot yuklamasi kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

mashq (o'stiruvchi) bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

barqarorlashtiruvchi bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga «mashg`ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rta, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

22жадоев

Yuklamalar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqyanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqyanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensatsiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning **tashqi va ichki** tomonlariga tegishli ko`rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg`ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og`irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko`rsatkichlari murabbiy va sportchini yo`naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg`ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o`lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalg etish darajasi (YuTU, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko`rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko`rsatkichlari (tananing vazifaviy siljishlari ko`rsatkichlari) mashqi yuklarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko`payishi ma'lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

Mashq yuklamaning hajmi va shiddati

Hajm- yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko`pgina mashq, mashg`ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiyligini miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog`liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko`ra (“A”, “B”, “S”, “D”) guruhlarga bo`linadi.

Kurash kurash usullari ularni o`tkazish murakkabligiga ko`ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

2.Yuklama va dam olishni to'g'ri navbatlash. Jismoniy tarbiya jarayonida yuklama samarasining miqdor va sifat jihatdan dam olish shart sharoitlarga bog`liqligi.

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o`z ichiga oladi. Dam olish o`z qonuniyatlariga ko`ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo`lib qoladi. O`ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammozi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo`lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko`paytirib yuk umumiyligini (kumulyativ) samarasini ko`paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig`i mashg`ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompenzatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko`pincha mashg`ulotlar yo`nalishiga bog`liq bo`ladi.

Sportchi tezlik yo`nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg`ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo`nalishdagi katta yuklamali mashg`ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg`ulotlar chidamlilikka yo`naltirilgan bo`lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro`y beradi. Tiklanish jaryonlari tezligi mashg`ulotning ko`pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog`liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi. Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi. Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o`zgartirish zaruratini vazifa qilib qo`ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko`zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o`sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to`g`ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo`lib qoldi. Turli asosiy yo`nalishdagi yuklarni to`g`ri muvofiqlashtirib va ketmaket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o`zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug`iladi.

2. Charchash va qayta tiklanish jarayoni. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari.

Charchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog`ida turli a'zolar, qismlar va umuman tanada ro`y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkon bermaydigan o`zgarishlar mavjud.

Charchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro`y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan belgilanadi.

Charchash holatida sportchi ishning jadalligi yoki sifatini (bajarish texnikasi talab darajasida tura olmaydi yoki uni to`xtatishga majbur bo`ladi).

Charchaganlik oqibatida ish qobiliyatini susayishning asosiy sabablari quyidagilar:

- energiya bilan ta'minlovchi manbalarning xolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen);
- ulardan foydalanish qobiliyatini pasayishi;
- almashinuv moddalarini (laktat) to`planishi;
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananing gidroelektrolit muvozanatini tiklashga qaratilishi lozim.

Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi sifatida quyidagi ikki vazifani bajaradi:

mashq va musobaqa paytidagi og`irlikdan keyin ish qobiliyatni tiklaydi;

yuklama samarasini optimallashtirishning (eng yaxshi variantini tanlash) vositalaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o`rni to`ladigan) va ochiq (o`rni to`latilmaydigan) charchash farqlanadi.

Keskin charchash - qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o`ta jadal ishlashdan keyin ro`y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin etarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro`y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko`nikmalarini egallah qobiliyatini pasayadi, ish qobiliyatini tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash - barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.

Yashirin (o`rni to`latiladigan) charchash - irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darjasini xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog`liq.

Ochiq (o`rin to`latilmaydigan) charchash - yashirin charchash paytida ish to`xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a'zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg`ulotni to`xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga ega bo`lgan mashqlarni bajarishdagi charchashni o'sishiga MAT(markaziy aab tizimi) da va asab-mushak ijroiya apparatida ro`y berayotgan jarayonlar muhim o`rin tutadi. Ayniqsa, kreatinfosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko`p emas, negaki ish qisqa muddatlidir.

Maksimalga yaqin anaerob quvvatiga ega bo`lgan mashqlarni bajarishda charchashni o'sishiga ham MATda va asab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro`y berayotgan o`zgarishlar etakchi o`rin tutadi. Mushaklarning o`zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo`ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to`planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog`ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezi (tiklanishi) etarli darajadagi tezlikda ro`y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog`ida mushak va qonda laktatni to`planishi asosiy xususiyat hisoblanadi

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog`liq, uning eng so`nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan etarli darajada ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvati mashqlarini bajarishda ham kislorod etkazib berish tizimi imkoniyati muhim holat hisoblanadi. Qonda laktat aralashamasining ko`payib ketishi charchash hosil bo`lganligining bosh sababi ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

O`cta aerob quvvati zonasida ishlash ham kislorod etkazib berish tizimiga katta ta'sir ko`rsatadi. Bunday quvvat bilan ishlash chog`ida mushak glikogenining sezilarli sarfi va jigar glikogenining kuchli sarfi kuzatiladi.

Kam aerob quvvati mashqi ham yuqorida aytiganidek, ammo bularning barchasi ancha kech ro`y beradi.

M.P.Pavlov ta'kidlaganidek charchash va tiklanish bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi harakat holatinining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro`y beradigan fiziologik va biologik o`zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o`zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda charchash qanchalik tez ro`y bersa tiklanish shunchalik tez bo`ladi.

Ishlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1- tez tiklanish davri,
- 2 - sekin tiklanish davri,
- 3 - superkompenzatsiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori darajadagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to`g`ridan-to`g`ri bog`liqdir, ya`ni ish quvvati qanchalik yuqori bo`lsa ish vaqtida shunchalik ko`p o`zgarishlar ro`y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo`ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo`lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo`ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko`pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko`paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko`paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg`ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompenzatsiya davri vujudga keladigan reduktsiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog`liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo`nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo`lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o`quv mashq yig`inlarida kuniga ikki marta mashg`ulot o`tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog`liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Engillatish yuklamalaridan (2-3 mashg`ulotga bo`lish natijasida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarining 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig`ilishi bilan o`tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo`llaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg`ulotlar orasida rang-baranglashtirish sifatida qo`llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho`zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg`uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to`laligicha tiklanishga ulguradi.

4.Yuklamaning to`g`ri chiziq bo`ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to`lqinsimon shakllari.

Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funktsional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug`ilishi yuqorida ko`rsatib o`tildi. Bu sport mashg`uloti uchun nihoyatda to`g`ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo`lganda) mashg`ulot talablari darajasiga mutanosibdir. Sport mashg`ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammal roq va murakkabroq malaka va ko`nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma`naviy kuchquvvatini tobora ko`proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Sport mashg`ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o`laroq, yuklamalar astasekingina emas, balki maksimal suratda ham o`sib boradi. «**Maksimum**» so`zini bu erda sport bilan ko`p yillar davomida shug`ullanilganda yuklamaning perspektiv ko`paya borishi ma`nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko`p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma`nosida ham tushunmoq kerak. Sport mashg`ulotlarining mazkur xususiyati uning ilmiy printsipi sifatida birinchi marta A.N.Krestovnikov tomonidan ta'riflangan. Mashg`ulot yuklamalarining ta'siri ostida tanada sodir bo`ladigan o`zgarishlarning miqdori ish qobiliyati «o`ta tiklanishi»ga bog`liq ekanining topilishi bu printsipni tasdiqlagan eng muhim fakt bo`ldi (G.F.Folbort, M.Ya.Gorkin, D.Matveevlar hamkorliklari bilan, N.N.Yakovlev, L.I.Yampolskaya va boshqalar).

«Maksimal yuklama» deganda ko`pincha «haddan tashqari ko`p», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni tananing funktsional qobiliyatlarini chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to`g`riq bo`ladi. Agar sportchi mashq qila turib o`zining moslashuv imkoniyatlarini me`yoridan chiqib, «haddan tashqari charchab qolsa» va buning natijasida o`ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo`ladi. Maksimal yuklama esa tanaga uning fiziologik normalariga to`la mos tushadigan talablar qo`yib, mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko`taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o`lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog`liq. Masalan, yugurishga endi o`rganayotgan stayer uchun bir

mashg`ulotda 10-15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuksak malakali stayerlar bir mashg`ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bermalol bosib o`tadilar, kichik razryadli shtangachilarining mashg`ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdankam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og`ir atletikachilar esa bu miqdorni 20-30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og`irlilik kategoriyasiga qarab) etkazadilar. Bunda shtanganing o`rtacha og`irligi 130-180 kilogramm va undan ortiq bo`ladi. Hozirgi zamon sport amaliyoti mashg`ulot yuklamalarining ratsional miqdori haqidagi ilgarigi tasavvurlarni ancha o`zgartirib yubordi. Insonning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo`lib chiqdi. Shu munosabat bilan oshirilgan mashg`ulot yuklamalari amalda tobora kengroq va dadil qo`llanilmoqda. Yuklamalar miqdori ayrim mashg`ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg`ulotar ma`nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat etakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o`cta malakali sportchilar uchun me`yor bo`lib qolmoqda.

Yuklamani oshirishda astasekinlik va maksimal yuklamani qo`llash, garchi ular o`rtasida qaramaqshiliklar bo`lishi mumkin bo`lsada, birbirini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning astasekin yuksala borishining natijasi bo`lmog`i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o`stirish ishiga qaramaqshshi bo`lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim tananing mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg`ulot natijasida funktsional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi astasekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo`lgan ko`rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo`lib qoladi.

Mashg`ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida ayтиб o`tilganidek, ularning hajmi va shiddatligi o`zgaradi. Lekin ularning o`sa borishi barcha bosqichlarda birdek parallel ravishda bo`lmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm ko`proq yuksalsa, boshqalarida shiddatlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bo`limgan mashg`ulot jarayonlari uchun ham, ko`p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz orttirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati yaratuvchi mehnat. Ana shu mehnat bilan sport mashg`uloti muvofiqlashmog`i kerak. Yosh o`tishi bilan tana funktsional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg`ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qo`yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyatlarni to`la ishlatib bo`lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiylajmiy hajmi chegarasiga etishi kerak, chunki u eng ko`p vaqt sarflash bilan bog`liq. Shiddatlik esa (juda bo`limganda ayrim ko`rsatkichlari bo`yicha) yosh ulg`ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo`lguncha o`sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo`lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg`ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin.

Sport mashg`ulotining ko`zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bermalollik va individuallashtirish printsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Tana funktsional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo`yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir munkha zaif bo`lgan shaxslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik ko`rmagan kishilar uchun sport mashg`uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bermalollik muammosi sportga tadbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko`proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg`ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiylajmiy jismoniy tayyorgarlik va chuqr vrachpedagog nazoratidan o`tish asosiy shart ekanligi o`zo`zidan ko`rinib turibdi.

Tibbiypedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o`sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o`z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg`ulot effektiga chuqr baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo`ladi. Murabbiy,

olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg`or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10200 dan 13.00-15.00 soatga ko`paytirish kerak;
- mikrotsikllar ichida mashg`ulotlar 29 tadan 15-20 va undan ko`pga ko`paytirish;
- mashg`ulotlarni bir kun ichida 1 dan 34 martaga ko`paytirish;
- katta yuklamalni mashg`ulotlarni xafka mikrotsikli ichida 57 taga oshirish;
- tanlangan yo`nalishda mashg`ulotlar sonini ko`paytirish sportchi tanaini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi;
- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik printsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg`ulotlar davomiyligining chuqur o`ylangan tizimnigina, mashg`ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobjiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

Mashg`ulot yuklamalarining to`lqinsimon o`zgarishi

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to`g`ri chiziqli, bosqichli yoki to`lqinsimon bo`lishi mumkin. Sport mashg`uloti uchun ko`proq to`lqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi tanaining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo`yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksakligidir.

Sport mashg`ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o`n yilliklardagina jiddiy e'tibor beriladigan bo`ldi (V.M.Dyachkov, L.P.Matveev, L.Prokop, V.D.Shaposhnikov va boshqalar). Shunga qaramay, hozirning o`zida yuklamalarning mashg`ulot jarayoni turli bo`laklaridagi umumiy tendentsiyasiga xos taxminiy sxemani tasavvur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to`lqinlar» ajralib turadi:

- a) turli hollarda ikki kundan etti kungacha va undan ko`proq vaqtini o`z ichiga oladigan mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasini ifodalovchi kichik «to`lqin»lar;
- b) mashg`ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to`lqin»lar (masalan, 36) yuklamasining umumiy tendentsiyasini ifoda etuvni o`rtacha «to`lqin»lar.
- v) mashg`ulot davrlaridagi o`rta «to`lqin»larning umumiy tendeniyasini xarakterlovchi katta «to`lqin»lar.

Sport mashg`ulotini tashkil etish san'ati ko`p jihatdan ana shu «to`lqin» larning barchasini birbiriga mutanosib qila bilishga bog`liq, ya`ni mikrotsikl lardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo`lgan mashg`ulot jarayonining eng umumiy tendentsiyalari o`rtasidagi zarur muvofiq likni ta'minlashdan iborat,

To`lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, shiddatligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinamikasi tebranishlari bilan shiddatlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda birbiriga mos kelmaydi. O`rtacha va ayniqsa, katta «to`lqin»larda dastlab hajm ko`rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg`ulot ishlarining umumiy miqdori) apogeyga etadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fonda esa, shiddatlikning har xil ko`rsatkichlari (mashg`ulotlarning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuchquvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga etadi.

Kichik «to`lqin »larda odatda buning aksini ko`ramiz: dastlab tezkorlik kuch xarakteridagi (ya`ni shiddatrok) mashg`ulotlar, keyinroq esa hajmi ko`proq mashg`ulotlar o`tkaziladi. Bu umumiy tendentsiyalar mashg`ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o`rni va roliga qarab turlicha namoyon bo`ladi.

Sport mashg`ulotidagi yuklamaning to`lqinsimon o`zgarishining sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplarining bayon etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o`tilgan edi. Bunda kichik « to`lqin » lar avvalo charchash va kuchquvvatni tiklash jarayonlarining o`zaro aloqasi natijasida paydo bo`lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi tanaida mashg`ulot ta'siri ostida hosil bo`ladi va mikrotsikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o`zgartira borish zaruratini ko`rsatadi. Shu bilan bir qatorda hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik

jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli tana funksional holati vaqtivaqt bilan o`zgarib turishi ham muhim rol o`ynaydi.

Katta va kichik «to`lqin» lar avvalo kechikib sodir bo`ladigan transformatsiya qonuniyatlar tufayli paydo bo`ladi. Tanadagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o`zgarishlari mashg`ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun tana funksional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidada yuklamalarni sistematik o`zgartirib turish zarur bo`lib qoladi. Kechikib sodir bo`ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmida keltirilgandek tashqi ko`rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko`p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko`paygan davriga mos kelmaydi qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o`tishga qadar anchagina vaqt o`tishi talab etiladi. Shu misolning o`zida yuklamalar shiddatligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko`proq bevosita aloqador ekani ham ko`rinib turibdi: natijaning o`zgarishi deyarli shu zahoti shiddatlikning xuddi shu yo`nalishda o`zgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o`ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, shiddatlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog`liqdir. Yuklamalar hajmining o`sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko`proq rol o`ynaydi, shiddatlikning o`sib borishi esa, o`zlashtirilgan hajmlar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida etakchi rol o`ynaydi.

Mashg`ulot yuklamalari dinamikasining to`lqinsimon xarakteri sport trener mashg`ulotining yuqorida ko`rib chiqilgan boshqa qonuniyatlar bilan, ularning oliv ko`rsatkichlarga yo`naltirilganligi, mashg`ulot talablarining astasekin va ayni vaqtida maksimal orta borishi, yuklamalar uzlusizligi va dam olish bilan ratsional suratda almashinib turishi bilan bevosita aloqadordir. Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mashg`ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo xisobga olib turilishi turilishi kerak.

Tayanch iboralar: Jismoniy yuklama, yuklamani me`yorlash. yuklamaning hajmi, shiddati , yuklama va dam olish, charchash, tashqi va ichki tomoni, mashg`ulot yuklamalarining to`lqinsimon o`zgarishi

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

- 1.Jismoniy yuklama haqida tushuncha bering?
2. Yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini izoxlab bering?
3. Yuklama vadam olishni to`gri almashtirib borish tartiblari?
4. Charchash va qayta tiklanish jarayoni qanday olib boriladi?
- 5.Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari?
6. Mashg`ulot yuklamalarining to`lqinsimon o`zgarishini izohlab bering?

Foydalilanlgan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T.,-2005. 180 b

7- mavzu: Jismoniy tarbiyaning umumiyligi va uslubiy tamoyillariga tavsif.

Reja;

1. Jismoniy tarbiyaning umumiyligi tamoyillariga tavsif.
2. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili.
3. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat bilan aloqasi tamoyili.
4. Jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga qaratilganlik tamoyili.
5. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga tavsif.
6. Onglilik va faohlilik, ko`rsatmalilik tamoyillari.
7. Bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik tamoyillari.
8. Taraqqiyot (talablarni astasekinlik bilan oshirib borish) tamoyillari.

1.Jismoniy tarbiyaning umumiyligi tamoyillariga tavsif.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiyligi ta'moyillari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining ta'moyillari deb ataladigan ta'moyillarga tayanadi: Bularidan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko`rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o`t o`chiruvchilar trenirovkasi va hokazo) ta'moyillari ham mavjud. Ular birbiri bilan uzviy bog`liq bo`lib, ta'moyillarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiyligi ta'moyillari bilan tanishib chiqaylik. Ular: a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat bilan bog`liqligi; b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yo`naltirish ta'moyili deb guruhlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy ta'moyillar, bir tomondan, nizom vazifasini o`tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o`qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma'lum ramka (qolip)ga, yo`nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda ta'moyil majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim holatlarda: ta'moyilga jismoniy tarbiyadagi ma'lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo`riqchi (ko`rsatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiyligi asos deb qaraymiz.

2. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili.

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bo`lishi lozim, chunki, kishilar ruhiy, ma`naviy va jismoniy sifatlarni o`zida mujassamlashtirgan holda tug`ilmaydilar.

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

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, har doim va har erda inson organlari va tizimlarining biologik rivojlanishining ichki talabi tarzida qo`yadi.

Shuning uchun ham inson tarbiyasida qo`llaniladigan tarbiyaning har qanday shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojsiz bog`langandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog`liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiyilmiy fanlarning ochiq munozarasi, fandagi o`sha eski bahs hozir ham davom ettireshga urinuvchilar mavjud, ular odam tanasining tashqi ko`rinishi va uning funktsiyasiga tashqi ta`sir bilan o`zgartirish kiritish mumkin emas deb tarbiyaning rolini hozir ham inkor etadilar.

Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo`lga qo`ya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma`naviy qobiliyatini o`sishga eng avval o`sha ijtimoiy sharoit, so`ngra esa insonni o`zning muhitni o`zgartirish yoki o`sha o`zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rolp o`ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson tanaining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, ham jismoniy, ham psixik faoliyat, bosh miya po`stloq qismida sodir bo`ladigan «vaqtli aloqa» orqali sodir bo`lishligining amaliy isboti shohidimiz.

Ular ta`lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator “uzun shartli reflekslarni hosil qilish” deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarini

yuzaga keltirish shaxsning faqat ma'naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo`lishi mumkinligini isbotladilar.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish ta'moyilining jismoniy tarbiya mktaxassisiga qo`yadigan asosiy talablari:

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning o`zi shaxsni har tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi, deb bo`lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik, va ma'naviy sifatlar ham qo'shib tarbiyalanadi.

sa, shaxs shundagina ijodiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo`ladi. Bu talab o`z navbatida jamiyatimiz a'zolarining hal qiluvchi vaqtida, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflı ishlarning barchasida oldinda bo`ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lish. Jamiyat a'zolarining barcha faoliyatlar ma'lum ma'nodagi kasbga, hunarga yo`naltirilgan bo`lishi, bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. Har qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Jismoniy sifatlar insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo`lgan harakat va mehnat malakalari etarli bo`lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o`zlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo`lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

3. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili.

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

Fizkulptura va sport jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bo`lgan harakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy hayotda ham foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali hosil qilingan malaka to`g`ridan-to`g`ri mehnat faoliyati jarayoniga ko`chsagina, u hayotiydir.

To`g`ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aytarli cheklanmaydi. Agar 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 o`zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarlik, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to`pni aniq nishonga urishiga ehtiyoji yo`q. Mehnatda yoki mudofaada undan foya yo`q. 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 mudofaaga to`g`ridan-to`g`ri yo`naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko`nikmalar zahirasi ko`p bo`lsa, kishi notanish sharoitga – ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo`lgan mehnat faoliyati harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallahsha qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda sog`lom bo`lsada, harakat zahirasi kam bo`lsa, u kishi lozim bo`lgan harakat texnikasini sekin o`zlashtiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiyimi? Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toliqishning, charchashning oldini oladi, tananing yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jihozи “Kon” dagi xilmaxil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi.

Tashqi ko`rinishidan bu mashqlar hayotiyamaliy emasdek tuyulsada, aslida... Yana misol, ma'lumki, samolet va kosmik kemaning uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqaruvchilar tanaida kutilmaganda xilmaxil o`zgarishlar ro'y beradi ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning o'ta yuqoriligidir. Bu ta'sirdan tez qutilishni esa yaxshi rivojlangan tana mushaklarigina uddalaydi. Tana mushaklari esa jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy tarbiya jarayonida mehnat va harbiy amaliyotning hayotiyamaliy mashqlaridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining ta'moyiliga aylantirish shart. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg`ulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulug` Vatan urushi va hozirgi zamon harbiy o`quv mashg`ulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lish talabini ilgari surmokda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug`ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvohmiz.

Yuqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U o'z navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatlari yoki ko`rsatkichlariga ega bo`lishlikni taqazo etadi.

Shuning uchun ham mehnatni uyushtirishning yuqori darajasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi «har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi» muammosini paydo bo`lishiga olib kelishi tabiiydir.

Jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga qaratilganlik tamoyili.

Jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yo`naltirilganligi ta'moyili shug`ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg`ul bo`lishida ularni sog`ligiga javob berish maosuliyatini o`rtaga tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilar, trenerlar, davlat, xalq oldida shug`ullanuvchilarning sog`ligiga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga va takomillashtirishga ham javob beradilar.

Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shug`ullanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto`g`ri foydalnish esa shug`ullanuvchi sog`ligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari yoshi, jinsi, sog`ligini hisobga olish, tizimli vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida etakchi omildir.

Amalda rejasiz ishslash o'ta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning me'yori, bajarish shiddatligi, yuklamaning umumiyligi miqdorini tanlashdagi pedagogning arzimas xatosi shug`ullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday hollarga duch kelish mumkinki, sport natijalarini vaqtinchalik o`sish, jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlarining ortishi, tanada vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologik o`zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro`siga salbiy ta'sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarini e'tirof etish bilangina cheklanmay, asosiy e'tibor ularning tahliliga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani sog`lomlashtirish bilan bog`lab olib borish ta'moyili vrach, pedagog va shug`ul lanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya ta'moyillari birbiri bilan o`zaro uzviy bog`liqliknini taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog`liqligi uning etakchi ta'moyilidir. Shu ta'moyilgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz a'zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashdadir.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish ta'moyili ijtimoiy hayotga ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi, har tomonlama jismoniy, ma'naviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini tahminlashda muhim rolp o'ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino «Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so'z»ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini ta'kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibidagi tizimli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan keyingi o'ringa qo'yadi. Maromli, me'yordagi erkin harakatlar – ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kasallikni yo'qotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini ayтиб o'tadi. Erkin, me'yordagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo'lga qo'yadi. Bu bilan, tana mushaklarining to'qimalari kislorod bilan etarli darajadagi kislorod bilan ta'minlanadi. Mashq qilgan, mashq ko'rgan tana o'zidagi "keraksiz"ni vujudga kelishiga, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiqcha energiya sarflamaydi.

Ta'lim jarayonida mashq qilishning me'yorini topish va uning salomatlik uchun ta'sirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muhim ko'rsatmasiga, kerak bo'lsa, nizomiga aylanishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan ta'moyillari qatori jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirishning amaliy samarasи kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy ta'moyillariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan tortib shug'ullanuvchilargacha ularni sog'ligiga e'tibor berishni muhimligini ta'kidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogik jarayon davomida umumiy ta'moyillarga o'z vaqtida rioya qilinsa, qo'yilgan talablar mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi yuqori bo'ladi.

5. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga tavsif.

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan «jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi», «jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi», "shaxsni har tomonlama rivojlantirish» ta'moyillaridan tashqari ta'lim jarayonining uslubiy ta'moyillaridan ham mayjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoillar jismoniy tarbiya uchun qo'llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo'nalishining xususiyligi o'qitishning ta'moyillariga aloxida mazmun va talablar qo'yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatları esa fikrimizning dalilidir.

"Onglilik va faollilik (faollik)", "Ko'rgazmalilik", "Munatazamlilik", «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», "Talablarni astasekinlik bilan oshirish" dek uslubiy ta'moyillar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o'qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

Ta'lim jarayonida onglilik va faollilik

O'qitishga ongli munosabat va unda shug'ullanuvchining faolligi har qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya taolimidiagi onglilik va faollilik ta'moyili harakat faoliyatlarini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali harakatlarni o'zlashtirishni qattiyyan qoralaydi va birinchilardan bo'lib harakatlarni taqqoslay olish, uning tahlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va harakat faoliyatlarini egallash g'oyasini ilgari surdi. U "jismoniy mashq bilan shug'ullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatkichlarini oshiradi", – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu ta'moyilni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiyamaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O'qitishning boshlang'ich bosqichidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chirolyi bo'lishi, kuchining ortishi va h.klar) mashg'ulotlardagi hayotiyamaliy holatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shaxsni ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni hal qilish bilan astasekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsija qilinadi. Nazariy

bilimlarni ortishiga erishish onglilik ta'moyilining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni turmush tarziga odatning shakllanishi susaytiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam lektsiyalar, suhbatlar, hikoyalar eshitishlari, maktab fizkulturna dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik va hujjatli filpmlar ko'rishlari, o'zo'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, "faol, passiv dam", "bajara olish", "harakat malakasi", "oliy harakat tartibi", "malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi" atamalari mohiyatini tushunishlariga lozim.

O'zlashtirilishi, mustahkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, harakat faoliyatini nima uchun aynan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanligi o'quvchi ongiga etkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiniki) turmushda barmoqlarning nozik harakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga etgan shug'ullanuvchi ta'lim jarayoniga ongli munosabatda bo'llishidan tashqari, uning faolligi ortadi.

Mashq, harakat texnikasini egallash oz energiya sarflab samarali harakat qilish, uni bajarish orqali tanada sodir bo'ladigan turli xil o'zgarishlarni tushunish, topshiriqka nisbatan onglilik va faollikni oshiradi.

O'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassumi, kiyimlarning yarashganligi va ixchamligi, harakatlarni havas qiladigan darajada chirolyi, ravon ketmasetlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytildigan aytishuvlar kiritilishi ta'lim jarayonidagi vazifalarni hal kilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish ta'limning printsipial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan "ixtiyoriy harakat"ning mohiyatiga etib, uning bajarilishi texnkasining asosi, zvenolari, detallarini nazorat qila olishning ahamiyati ta'lim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiyamaliy isbotlangan.

Abelbskiyning tajribasi bo'yicha shug'ullanuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popqtna) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shug'ullanuvchilar bilan shu harakatning tuzilishi, bajarish texnikasi haqidagi suhbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan. Navbatdagi guruhga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, hayotiyamaliy ahamiyati haqida etarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shug'ullanuvchilar 23 urinishdan keyin mashq texnikasini osongina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan. Amaliyotda yuqori malakali sprotchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, ya'ni harakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'rko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida me'yoridan ortiq energiya sarflashga, shug'ullanuvchida shu harakatga nisbatan sovish, "toqtatsizlikni"ni shakkllantiradi. Shuning uchun ongli tahlil – o'z harakatini baholay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi. Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmika va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikrointervalini, gimnastika jihozlaridagi mashqlar esa harakatning fazodagi chegaralarini, harakatning yutqazilayotganligini his qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi. Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik ta'moyilining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", «guruhli», tashkillash orqali, asosiy jihozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'limgan mashqlarni birikki haftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshlasalar, shug'ullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga

urinishi o`zo`zidan ortishi sodir bo`ladi. Ta`lim jarayonida o`yin va musobaqa (“Jismoniy tarbiyaning uslublari” mavzusiga qaralsin) metodlarining qo`llanishi, sport maydoni, mashg`ulot o`tkaziladigan joylarning badiiy jihozlanishi, gigienik orastaligi, ta`lim jarayonida shug`ullanuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko`rsatish, vazifani hal qilish uchun javobgarlik hissini o`z bo`yniga olabilish, maosuliyatni his etish va o`zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

Ta`lim jarayonida ko`razmalilik ta`moyili

Mashqni ko`rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya ta`limi jarayonida o`zining keng ma`nosiga ko`ra pedagogika nazariyasi ramkasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Hozirgi kunda bu tushuncha o`ziga his qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng ma`noni oladi.

Ta`lim jarayonida bajarib ko`rsatish va ko`rishning birbiri bilan o`zaro bog`liqligi. Harakat faoliyati haqidagi birlamchi (boslang`ich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko`rgandan so`ng hosil bo`ladi. Ko`rgazmali qurollar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlashtirib olinganlari), kinobadiy, hujjatli, o`quv filpmlari, video, mulptvideo va h.k. tarzida ko`rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o`quvchidan talab qilinadi.

O`zlashtirish jarayonining asosiy omili hisoblangan ko`rgazmalilikning ikki ko`rinishi amaliyotda mavjud bo`lib, ular mashqni aynan bajarib yoki vositali yordami bilan ko`rsatish deb farqlanadi.

Aynan yoki vositali ko`rgazmalilik ta`lim jarayonida o`qituvchiga mashqni namunali darajada bajarib ko`rsatish talabini qo`yadi. Namunali darajadagi ko`rsatish, namoyish qilish sodir bo`lishi mumkin bo`lgan xatolarning oldini olishini amalda isbotlangan. Amaliyotda esa harakatning qanday bajarilishini o`quvchi ko`rmay turib, uning texnikasini o`rgatish boshlab yuboriladi va bu o`z navbatida shug`ullanuvchilarni xatolariga sabab bo`ladi. Ularni tuzatish ta`lim jarayonining vaqtini cho`zilishiga olib keladi. Mashqni namunali tarzda ko`rsata olmaydiganlar mashqlarni oldindan tanlangan va tayyorlagan shug`ullanuvchi orqali ko`rsatishdan foydalanishi lozim.

Harakat faoliyati haqida birlamchi (dastlabki) tushuncha o`quv kino tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda mashqni shug`ullanuvchilarga ko`rsatish orqali hosil qilinadi, ayniqsa, katta, o`rta, mакtab yoshidagilar uchun ko`rgazmalikni bu uslubi ularning fikrashi, harakatni his qilishi uchun qo`l keladigan vositadir. His qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shug`ullanuvchida ko`z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexanik) tarzda bo`lsa ham ahamiyati kattadir. Ayniqsa, ta`limning ketmaketligi o`zlashtirishda (harakatni bo`laklarga ajratib o`rgatishda), yo`llanma beruvchi mashqlar (harakat texnikasining asosiga yaqin bo`lgan mashqlar)dan foydalanish, harakat texnikasini o`zlashtirishni osonlashtradigan (bajarilishi tarkibida aynan shu harakat elementlari bor) mashqlarni qo`llash ta`lim jarayoniga ko`rgazmalilik ta`moyili qo`yadigan asosiy talablar bo`lib, bular, harakat xaqidagi tushunchalar mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda “o`z soyasidan foydalanish”, “harakat satxi chegarasini belgilash”, «taqlid qilish», “mo`ljal olish”, “o`xshatish”, ko`rgazmalilikning uslublardandir.

Bular ta`lim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va harakatni oliy tartibda bajara olishga yo`l ochuvchi asosiy omillardir.

Bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik tamoyillari.

Munatazamlilik uslubiy ta`moyili

Mashg`ulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to`g`ri navbatlashuvi va ularning ketmaketligining o`zaro bog`liqligi ta`lim jarayonida muntazamlilik uslubiy ta`moyilining asosiy nizomidir.

Mashg`ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)ning dam olish bilan ratsional almashinuvi.

Mashq qilishning muntazam emasligi ta`lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonuniyatlaridan amaliyotda biz shunga guvohmizki, mashg`ulotlar uzlucksiz va

muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar ta'siridan tananing funksional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg'ulotlardan hosil bo'lgan reflekslar uzlusizlikni talab qiladi. Uzlusizlikning buzilishi malakani astasekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustahkamlanib avtomatlashgan yoki "oliy harakat maqomi"da bajarila boshlagan harakat ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. Chunki tananing funksional holati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashg'ulotlar natijasida ma'lum natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, hosilani astasekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashg'ulotlar qoldirgan yarimsharlar puo'tlog'idagi "iz"dan ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, yangi o'zlashtirilmaganini o'rganish osonlashadi. J. Lamark fikricha, «tizimli va muntazam ravishda mashq qildirilgan organ astasekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo'qotib boradi».

Nisbatan katta bo'limgan tanaffus faol mushak hujayralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo'limgan o'zgarishlariga, hatto morfologiyasining regresssiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o'zgarishlar hatto 57 kunlik tanaffuslarda ham sodir bo'lishi mumkin (N.V. Zimkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayonining uzlusiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, har bir mashg'ulotdagi samara oldingi mashg'ulotning "iz"i hisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinishsa, avvalgi mashg'ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoiy tarbiya amaliyotida haftada 2, 3, 4, hatto 5 martabali mashg'ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo'shimchalarini hisobga olmagan holda)lar orqali yo'lg qo'yiladi. Qolaversa, "shug'ullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o'z navbatida tananing funksional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Mashg'ulotlarning kontsentratsiyasi qanchalik yuqori bo'lsa, akademik mashg'ulotlar va sport trenirovkasi uchun uzlusizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash ta'moyili)

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik – qayta bajarish muhim ahamiyatga ega. I.P. Pavlov va A.N. Krestovnikov ko'rsatganidek, harakat malakasining fiziologik asosi hisoblangan dinamik steriotipni ko'p marotabalab takrorlashsiz shakllantirish va tartibga solish mumkin emas.

Takrorlash, eng avvalo tanadagi morfolunksional o'zgarishni tartibga solish va qayta moslanishi uzoq muddat davomida ta'minlanishi uchun zarur bo'lib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ro'y beradi, erishilganlari mustahkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yaratiladi. Takrorlashlarsiz jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo'lmaydi.

Faqatgina har bir mashg'ulot takrorlanmay, mashg'ulotlardagi ketmasetililik ham, qaysidir hollarda aynan shu mashg'ulotlarni o'zini haftada, oy, davomida va mashg'ulotlar vaqtining ma'lum davrlari ichida (haftalik, oylik va h.k. sikllar) takrorlanadi. Takroriylikning darajasi qo'llanilayotgan mashqlarning qanday maqsadga qaratilganiga, jismoniy tarbiyaning u yoki bu bosqichidagi umumiy yo'nalishiga, shug'ullanuvchilar kontingenti va xususiyatlariga jismoniy yukning xarakteriga ta'sir qiluvchi boshqa faktorlariga bog'liq. Shuning uchun takroriylik daqiqasi ayrim holda ko'proq va ayrim hollarda oz bo'lib uning aniq natijasi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning muntazamliligida ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik qatorida variativlik ham o'z ahamiyatiga ko'ra ma'lum o'ringa ega. Mashqlarni bajarish sharoiti uning ko'rinishini, yuklama dinamikasini o'zgartirib, usuliyatlarni turlichasini qo'llash bilan mashg'ulotlarning shakli va mazmunini bir xil mashg'ulotni yoki uning mashqlarini shaklini birvarakayiga o'zgartirish variatsiyalash deb qabul qilingan.

Bu o'rinda quyidagi ob'ektiv qaramaqarshiliklarga diqqat e'tiborini qaratish lozim. Ko`p marotabalab qaytarish jarayonida harakatlarning dinamik steriotipi va tanani unga qo'llanilayotgan yuklamaga javob reaktsiyasi yanada stabillashuvi va standartlashuvi sodir bo'ladi. Shuning uchun mashqni harakat holatining shakli va mazmunini aytarli o'zgartirmay takrorlash va uni davomiyligi chegaralanmasa, ertamikechmi, baribir, harakat malakasining yo'nalishidan chetlanishi sodir bo'lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishining to'xtashi ro'y berishi mumkin. Bu qaramaqarshilik takroriylik va variativlikni qo'shib qo'llash orqaligina hal etiladi.

Standart mashqlarni bilan shug`ullanishda variativlik yuklamalarni takrorlash fonida uning hajmi va inttensivligini mashg`ulotlarning tuzilishi va mazmunini saqlagan holda o'zgartirib qo'llash bilan yangilash orqali tarbiya jarayonini yuqori pog'onaga ko'tarishga erishamiz.

Jismoniy yuklama va dam olishning ratsional navbatlashuvi.

Jismoniy tarbiya jarayonining munmazamligi dam olish bilan yuklama berishning doimiy bo'lishligini man qilmay, taxminiy mo'ljal olish orqali amalga oshiriladi. Yuklama shug`ullanuvchilar tanaiga jismoniy mashqlar ta'sirini ma'lum darajadagi kattaligi bo'lib, u tanani funktional imkoniyatini oshirish omili hisoblanadi. Bunga tananing "ish potentsiali"ni sarflash va «charchash» orqali erishiladi, energiyani tiklash jarayoni uchun stimul hisoblanadi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlar kuchiga qarab yuklama va dam olish bir vaqtning o'zida yuklamani qo'llash paytidagi sharoiti bilan ham chambarchas bog`liqlik mavjud.

Ko`p sonli ilmiy izlanishlarning ko'rsatishicha, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar bo'yicha o'zgarib turadi. Ish paytida, yuklama katta bo`lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo'ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish to'xtaydi, tanaga dam berish kerak bo'ladi, dam paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi yuklamaga stimul tayyorlanadi. To`g`ri, ayrim paytda tiklanish jarayoni ish vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to`la tiklanishi uchun dam olish sharoiti yaratilishi kerak. Aytarli yuqori darajadagi katta yuklamada va lozim bo`lgan dam olish intervalida tiklanishnig borishi ish qobiliyatining ish boshlangungacha bo`lgan darajasiga etib qolsada, u to`la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan "yuqori tiklanish" fazasi sodir bo`ladiki, uning asosida tananing energetik resurslarining superkonpensatsiyasi (fosfokreatin, glikogen va hokazolarning tiklanishi) yotadi. Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan holdagina almashadi va ish qobiliyati tanada ish boshlanguncha bo`lgan holatga qaytadi (2 chizmaga qaralsin).

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki: birinchidan – tananing funktional imkoniyatlari dinamikasi faqat yuklama bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo`ladigan dam olish bilan shartli bog`liq. Shu sababli dam olishga yuklama kabi jismoniy tarbiya jarayonining etakchi komponentlaridan biri deb qarashimiz lozim. Shunga ko`ra, jismoniy tarbiya sanoati – bu ma'lum ma'noda yuklama bilan dam olishni to`g`ri navbatlashtira (almashtira olish) demakdir.

Ikkinchidan – yuklama bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini hisobga olishimiz, navbatdagi yuklama tiklanishning qaysi fazasiga to`g`ri kelayotganligini, chunki o'sha yuklamaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarab turlicha bo'lishini unutmasligimiz kerak. Agar yuklamalar orasidagi interval cho'zilib ketsa «tiklanish» fazasiga to`g`ri kelmasa, amalda funktional imkoniyatlar oshmaydi. Agar navbatdagi yuklama qayta tiklanib ulgurmagan fazaga to`g`ri kelsa, pirovard natijasi funktional imkoniyatlarning pasayishiga hamda oxiroqibat charchashga olib keladi. Lekin yuklama "yuqori tiklanish" fazasiga mos kelib qolsa, uning hajmi va shiddatligini oshirish uchun imkoniyat yaratiladi va shu tariqa ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Shunga e'tibor berish kerakki yuklama bilan dam olishni o`rin almashtirishi har bir mashg`ulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bo`lmasligi kerak.

Qator mashqlarni, ayniqsa, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilganini qisman qayta tiklanib ulgurmagan fonda bajarishga ruxsat etiladi, xatto uni maqsadga muvofiq deyish ham

to`g`ri bo`ladi, chunki ish qobiliyatining oshishi charchash orqali amalga oshiriladi. Bu fikrni alohida turkum mashg`ulotlar uchun ham aytish mumkin. Tana to`la tiklanmagan sharoitda qator mashg`ulotlar o`tkazib, biz ularning effektini to`plagandek (yiqqandek) bo`lamiz va bu bilan tanaga nisbatan qattiq talablar qo`yamiz, navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun etarli stimul yaratamiz. Dam olishning intervali bu turkumdagagi mashg`ulotlar uchun, albatta, ish qobiliyatining umumiy tiklanishi “yuqori tiklanishi” uchun etarli darajada katta bo`lishi lozim. Qayta tiklana olmaganlik fonida ahamiyatli darajadagi yuklamadan shug`ullanuvchilarning muvofiq ravishdagi dastlabki tayyorgarligidan so`ng foydalaniadi. Turkumli qayta tiklana olmaganlik fonida o`tkazilgan mashg`ulotlarning effekti yig`indisiga nisbatan ehtiyyotkorlik zarur. Bu tizimdagagi yuklamalar asosan sport trenirovkalari uchun xarakterlidir.

Yana bitta aniqlik kiritaylik. Amaliyotda nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil tipdagagi yuklama jarayonining grafigiga duch kelamiz. Hayotda, jismoniy tarbiya praktikasida yuklama doimo xarakteriga ko`ra (kuch, tezlik, chidamlilik va h.k.) shiddatligi hajmiga ko`ra navbatlashadi. Tiklanish jarayoni turlicha bo`lgan organ va tizimlarda bir xilda va bir vaqtning o`zida bormasligi e`tiborimizda (geteraxron tarzida) bo`lishi lozim. Bundan tashqari, xatto bir turdagagi funktsional tuzum chegarasida ham turli funktsional xususiyatlari tiklanishida ham geteroxronlik kuzatiladi, giteroxronlik bilan bog`liq bioximik jarayonlardagi tiklanish ham teng amalga oshmaydi. Masalan, mushakni energiya potentsialining tiklanishida avvaliga ATPning miqdori normallashadi, so`ngra kreatinfosfat va nihoyat, glikogen o`z normasiga qaytadi, bu harakat apparati ish qobiliyatini tiklanishining bir vaqtning o`zida, ayniqsa, turli xarakterdagi ishni bajargandan so`ng ro`y bermasligini ko`rsatadi.

Mashg`ulotlar ketaketligi va ularning mazmunini turli tomonlarining o`zaro bog`liqligi, mashg`ulotlarning optimal ketaketligi muammosi, kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy bog`liq. Haqiqatdan ham jismoniy tarbiya jarayonida bir yo`lni tanlash bilan biz shug`ullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatлari bilan hisoblashishga majburniz, ya`ni shu bosqich uchun nimani uddalay olamizkuchimizga yarasha, keyingisida nimadan iborat bo`lishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, kuchiga yarashalilik ketaketlikni shart qilib oladi. Ketaketlik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi. Ularning qay yo`sinda borishi, jismoniy tarbiyaning qaysi bosqichida qanday yo`l tutish lozimligini aniqlash, nima uchun kuchiga yarashalilik tanlandi, ularni qaysinisini yo`lidan borish maqsadga oson olib boradi? Mana shu savollarga beriladigan javob orqali optimal ketaketlik muammosi hal qilinadi.

Avval ayrib o`tilgandek, ta`lim va tarbiya jarayoni yo`lini tanlashda rioxaliga qilinadigan qoidalar – ma`lumdan noma`lumga, osondan qiyingga, oddiydan murakkabga bo`lib, bu qoidalar ketaketlikning ayrim shartsiz komponentlari ekanligini ifodalaydi va shuning uchun unga kiritilishi lozim bo`lgan qo`shimchalar konkretlashtirilishi zarurligi ko`rsatilib o`tilgan.

Agar jismoniy tarbiya jarayoni to`laligicha nazarda tutilsa, umumiy materialning astasekinligi, biologik yosh rivojlanishi qonuniyatлari va keng umumiy jismoniy maolumotdan, nisbatan chuqurlashtirilgan, ixtisoslashtirilgan Mashg`ulotlarga o`tish, keyinchalik umumiy tayyorgarlik bilan birgalikda qo`shib olib borish mantiqan to`g`ri hisoblanadi.

Ma`lumki, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish uchun biologik fundament birdaniga vujudga kelmaydi. Hammadan avval harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni belgilovchi funktsiyalar hal qilinadi, so`ngra maksimal kuch sifatlari va undan keyinroq chidamlilik namoyon qila olishning chegaralari vujudga keladi (V.S. Fafelp, N.V. Zimkin, I. Nekker va boshqalar).

Shunga muvofiq, jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarida koordinatsiya talab qiluvchi mashqlar, tezkorlik qobiliyatini uchun, so`ngra kuch talab qiluvchi mashqlarning miqdori va hajmi oshiriladi va oxirida chidamlilikni rivojlanirishga yuqori talab qo`yuvchi mashqlarni bajarish uchun mashqlar tavsiya etiladi. Albatta, bundan jismoniy sifatlar navbatmanavbat tarbiyalananar ekan, degan xulosa chiqarmasligimiz kerak. Jismoniy tarbiya jarayoni har doim har tomonlama bo`lishi zarur, gap shug`ullanuvchi yoshining rivojlanishi qonuniyatlarini qo`llab, aktsentini ketaket shu jarayonning turli tomonlariga qaratish xaqida bormoqda.

Umumiy keng jismoniy bilimlar beradiganlardan ixtisoslashtirilgan mashg`ulotlarga o`tish qonuniyidir. Dastlab keragicha asosan amaliy faoliyat turlarining elementar asosini tashkillovchi turlituman harakatlar (eng sodda gimnastika harakatlari, mashqlari, asosiy hayotiy zaruriy harakatlar – yurish, yugurish, sakrashlar, to`sqlivardan oshishlar, uloqtirish va h.k.lar) o`zlashtiriladi. Shu asnoda sport yoki professional faoliyat turi bo`yicha ixtisoslik tanlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining turli bosqichlarida materialni ketmasetligi ko`pincha, konkret shartsharoitlarga bog`liq. Nazarda tutilgan harakat faoliyatlar turlari orasidagi ob`ektiv bog`liqlikning mavjudligi, ulardan biribiriga uzatiladigan, o`tadigan elementlarning borligi va mos kelishi, o`zlashtirilishi, mustahkamlash, takomillashtirishni osonlashtiradi. Har qanday konkret holatda materialni o`qitish tartibi tizimini shunday tanlash kerakki, ular faoliyatlarining o`zaro optimal aloqasini tiklashga va ularning ulanishiga yordam bersin. Bu bilan amaliyotda harakat malakasini va jismoniy sifatlarni “ko`chishi” deb atalishi qonuniyatidan foydalanishning ahamiyati ortadi, qaysiki u ta`lim va tarbiya jarayonida ham ijobjiy, ham salbiy bo`lishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarning tizimini tuzayotib, harakat malakasi va jismoniy sifatlarning “ijobjiy ko`chishi”ni maksimal darajada bo`lishini va imkoniyati boricha, “salbiy ko`chish”ni tormozlovchi ta`sirini yo`qotish ustida ishslash lozim. Demak, salbiy effekt beruvchi “ko`chishdan” umuman yuz o`girish kerak degan xulosaga kelmasligimiz zarur. Jismoniy tarbiyaning mazmuni hayotdan kelib chiqadi, uni turmush talabi belgilaydi, hayotiy amaliyotda esa jismoniy sifatlarning turli darajada rivojlanganligiga, undan ham turlichha bo`lgan harakat malakalarini egallagan bo`lishligimiz, shular qatori, kerakli malakalarga qarshilik ko`rsatuvchilarga ham ega bo`lmog`imiz lozim. Harakat malakalarining mustahkamlanishi, bir tartibga kirishi natijasida jismimiz va uning turli tizimlarida “salbiy effekt” beruvchi malakalarini ham osonlikcha enga oladigan imkoniyatlar yuzaga kela boshlaydi, bu o`z navbatida, umumiyo`sishni, rivojlanishni boshqachasiga progressning vujudga kela boshlanayotganligidir. Misol uchun, chidamlilikning rivojlanishi vaqtinchalik kuch va tezkorlikning susayishi bilan kuzatilishi mumkin. Keyinchalik bu o`z navbatida u yoki bu sifatning rivoji uchun baza yaratadi boshqacha aytganda, jismoniy sifatning rivojlanishi, takomillashishi tananing funktional imkoniyatlari oshishining umumiyo`foni sodir bo`ladi.

Yuqorida qayd qilinganidek, tormozlovchi faoliyatning “salbiy ko`chishi”ni chegaralovchi va uni ijobjiy faktorga aylantirish muammosi haqida gapirdik. Bu muammoni, eng avvalo, birbiriga salbiy munosabat ko`rsatayotgan mashqlarni vaqtivaqtib bilan (ularning hajmini, vaznini va h.k.larini) hamda muvofiq mashqlarni, ularning navbatlashuvini jismoniy tarbiya jarayonining turli bosqichlarida, oz bo`lsada, yaqinlashtirish, o`xshash tomonlarini topish bilan hal qilinadi. Mashqlarni navbatni (birinketinligi) ularning tuzilishi va qiyinligiga muvofiq belgilanadi. Nisbatan murakkab bo`lmagan va murakkab mashqlar, qoidadagidek nisbatan ancha qiyin va birmuncha qiyinlari tarkibiga kirib, butunning bo`lagini (qismini) vujudga keltirib qo`yilgan maqsad hal qilinishi amaliyotda isbotlangan.

Optimal ketmasetlikdagi mashg`ulotlar va mashqlarni har bir mashg`ulot chegarasi aynan shu mashg`ulot uchun tanlash xarakteriga ko`ra turli yuklamalarning natijasi (ta`siri)ni hisobga olishning ahamiyati juda kattadir. Tajribada (S.P. Letunov, N.N. Yakovlev va boshqalar) isbotlashganki, tezkorlik xarakteridagi yuklama, chidamlilikni talab qiluvchi yuklamalarga qulay fiziologik fonni vujudga keltiradi. Oxirgisi shunday fon qoldiradiki (albatta, yuklama ahamiyatli darajada bo`lgan bo`lsa), bir necha soatlar davomida tezkorlik mashqlarini bajarishga salbiy ta`sir ko`rsatishi mumkin. Aniqlanganki, tezkorlik yuklamasi kuch talab qiladigan mashqlar bilan yaxshi navbatlashadi, bu o`z navbatida ijobjiy natijaga olib keladi (N.N. Yakovlev, V.M. Dg`yachkov va boshqalar), ijobjiy natija oldin kuch talab qiladigan mashqlardan, so`ng, tezkorlik talab qiladigan mashqlar ketmasetligida bajarilsa sodir bo`lishi isbotlangan.

Yuqorida ta`kidlanganidek, yuklamalarning tartibi, ularning quyidagi yo`nalishiga qarab: kuch, tezkorlikchidamlilikka yoki tezkorlik, kuchchidamlilik deb belgilanishi lozim. Bu alohida mashg`ulotlar ichidagi mashqlar ketmasetligi uchun ham, haftalik mashg`ulotlarning yo`nalishini yoki uzunligiga ko`ra yaqin bo`lgan sikllarda mashqlarni, mashg`ulotlarning tartibini o`zgartirish uchun ham to`g`ri keladi. Bunda, chidamlilikni rivojlantirishga

yo`naltirilgan mashg`ulotlardan so`ng faol va passiv dam olishning shunday intervali nazarda tutiladiki, navbatdagi tezkorlik yoki kuch talab qiluvchi xarakteridagi mashqlarga ularning zarur bo`lmagan ta`sirlari bo`lmasligi kerak.

Ko`rsatilgan tartib ko`p hollarda o`zini oqlagan, lekin u albatta yagona va maqsadga muvofiq emas. Chunki, mashg`ulotlar va mashqlarning ketmasetligi qator konkret sharoitlarga, shu qatorda shug`ullanuvchilar kontingentining xususiyatlari va jismoniy tarbiyaning u yoki bu bosqichidagi mashg`ulotlarning umumiyo`nalishi, qo`llanilayotgan yuklamalarning kattaligi va ularning dinamikasi xususiyatlari va shu kabilarga bog`liqidir. Bunday shartsharoitlarni hisobga olib, ularni qo`llash uchun maqsadga muvofiq yo`lni tanlash albatta, oson emas. Hozircha bu muammoni barcha detallari bilan hal qilish ancha mushkulligicha qolmoqda. Vaqt kelib, so`zsiz ravishda alohida mashg`ulotning o`zini yoki mashg`ulotlar tizimini to`laligicha programmalashtirish imkoniga ega bo`lamiz. Albatta, soha bo`yicha katta shijoat bilan programmalashtirish va modullashtirishning asosli ravishdagi kibernetik uslubiyatini yaratish va qo`llash ustida tadqiqotlar olib borilmoqda.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivlashtirish) ta'moyili

Jismoniy tarbiya jarayonining ushbu ta'moyili mashg`ulotlarda shug`ullanuvchilarga yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo`llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga bog`liq bo`lgan yuklamalarning hajmi va shiddatligini oshirishni me`yoriga e`tiborni o`z ichiga oladi.

Yuklamalarning oshirishning umumiyo`t tendentsiyasi bilan vazifalarni yangilash zaruriyatining doyimiyligi.

Jismoniy tarbiya jarayoni, mashg`ulotdan mashg`ulotga, bir bosqichdan boshqa bosqichga uzlusiz o`zgarib boradi. Xarakterli belgilari: mashqlar murakkabligini, ular ta`sirini darajasi davomiyligining o`zgaruvchanligidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga aylanishi aytarli darajada qiyin bo`lib, bиринчи navbatda ma'lumot berish vazifalarini hal qilishdek zaruriyat bor. Tabiyki, mashqni yangilamay turib, hayot uchun ahamiyati zaruriy harakat malakalari va ko`nikmalarini yuzaga keltirish qiyin. Bu keyinchalik takomillashtirishning shartiga ham aylanishi mumkin, chunki mashq qancha yangilansa, harakat malakasi va bajara bilish zahirasi shuncha kengayadi, shu sababli harakat faoliyatlarini yangi shaklini o`zlashtirish, egallash, oldin egallangan malaka va ko`nikmalarini takomillashtirish osonlashadi. Yana ham ahamiyatlisi, turli xil harakat koordinatsiyalarini o`zlashtirish jarayoni natijasida sodir bo`ladigan qiyinchiliklarni engish (harakat vazifalari)ni hal qilishda, o`zo`zidan mashqlarni koordinatsiyalash qobiliyati rivojlanadi va ularni takomillashtirishning bepoyon ufqulari ochiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining shakllarini qiyinlashtirish jismoniy yuklamaning barcha komponentlarini oshib borishi bilan kuzatiladi. Bu o`z navbatida quyidagi jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishiga sabab bo`ladi. Jismoniy mashqlar ta`siridan tanada sodir bo`layotgan ijobiyo`zgarishlar darajasi (ma'lum darajadagi fiziologik chegarada) yuklamalarning hajmi va shiddatligiga proporsionaldir. Lozim bo`lgan barcha shartlarga riosa qilinsa, yuklama me`yordan, yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshirib yuborilmasa – uning me`yori qancha yuqori bo`lsa, tanadagi adaptatsiya davri shunchalar ahamiyatli va pishiq bo`ladi; yuklama qanchalik shiddat, tiklanish va “yuqori tiklanish” jarayoni shunchalik baquvvat bo`ladi. Bu mushaklarning energiya resurslarini tiklanishi misolida tajribada isbotlangan.

Tananing javob reaksiyasi bir xil yuklamalarga o`zgarmas bo`lib qolavermaydi. Chunki yuklamaga moslashgan sari undan tanada sodir bo`ladigan biologik o`zgarishlar eskiradi, tashqi ish birligiga sarflangan energiya ozayadi, o`pka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi: qon tarkibidagi bioximik va morfologik o`zgarishlar sezilmas darajaga borib qoladi. Fiziologik nuqtai nazaridan “funktsiyani tejamlashtirish” sodir bo`ladi. Organizm funktsional imkoniyatining o`zgarmas ishlariga moslashishining ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni iqtisod qilish, qisman zo`riqish bilan

bajarishga olib keladi. Yuklamalarga biologik moslanishning ma’nosi anashulardan iboratdir. Bu jismoniy tarbiya jarayonining etakchi qonuniyatlaridan biridir.

Demak, biologik moslanish sodir bo`lmasa, tanadagi o`zgarish, ya’ni harakat sifatlarning rivojlanishi, o’sish to`xtaydi. Bu yuklamani tizimli o`zgartirib, uning hajmi va shiddatligini oshirib borish talabini qo`yadi.

Amaliyot bu qonuniyatning jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy sifatlarni ham tarbiyalashga taoluqli ekanligini ko`rsatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdek ruhiy sifatlar, shu sifatni talab qiluvchi faoliyatlarni bajarish orqali rivojlantiriladi. Ruhiy sifatlarni namoyon qilish darajasi psixologik qiyinchiliklarning o`lchoviga bog`liq. Shunga ko`ra, ruhiy holatini tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni astasekinlik bilan oshirib borish orqali tarbiyalanadi.

Topshiriqlarni qiyinlashtirish shartlari va yuklamalarni oshirish shakllari.

Kuchiga yarashalilik, individuallashtirish va tizimlilik ta’moyillarida biz jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida to`xtaldik. Talablarni oshirish yangi vazifalar va unga bog`liq bo`lgan yuklamalarning shug`ullanuvchilar uchun kuchiga yarasha qilib tanlash, tanaga keragidan ortiq talab qo`ymaslik, jinsi, yoshi hamda individning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkinligini tushunib oldik. Yana asosiy shartlaridan biri ketaketlilik (mashqlarning birinibiriga moslab ulash, o`zaro bog`liqlik), mashg`ulotlarning muntazamliligi va yuklamani dam olish bilan optimal navbatlashtirish bilish hisoblanadi.

Shu o`rinda puxtalilikning ahamiyatini ham e`tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda gap jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida yotuvchi egallangan malaka va ko`nikmalarning puxtaligi va tananing moslashuvi (adaptatsiyasi)ni puxtaligi ustida boradi. Nisbatan yangi, murakkab va og`ir mashqlarga o`tish shakllangan malakalarning mustahkamlanishi darajasi va yuklamalarga moslashuvi orqali borishi lozim. Mustahkamlanmagan malaka yuklamaning kattaligidan tez buzilishi mumkin (shuningdek, interferentsiya ta’siridan ham). Chunki yangi mashqlarga o`tish paytida ham shu holga duch kelish mumkin. Bu, o`z navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga to`sinq bo`ladi, sababi malakalar oyoqqa turish uchun etarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar. Shu bilan bir qatorda, yuklama dinamikasi va morfofunktional o`zgarishlar orasida havfli muvofiqlik vujudga kelishi mumkin.

U yoki bu yuklamaga tana birdaniga yoki ozgina vaqt ichida (ma’lum daqiqalarda) moslashmaydi. Shug`ullanganlikning yangi, nisbatan yuqori darajasiga ko`tarilishiga imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun ma’lum vaqt o`tib ulgurishi kerak. Turli funksional va strukturadagi o`zgarishlar uchun, ko`rsatib o`tilgandek, bir xil vaqt (muddat) talab qilinmaydi. M. Perish sxemasi bo`yicha eng avvalo mushaklar va bezlar tarkibida fizikximik o`zgarishlar, shuningdek, asab tizimsining boshqarish funktsiyasida ham ma’lum o`zgarishlar sodir bo`ladi. Asab mushak tizimining faol xujayralarida funksional va strukturaviy o`zgarishlari uchun nisbatan uzoqroq (kamida bir hafta) vaqt eng ko`pi esa, bir oy, tayanch bog`lov apparati hujayralaridagi o`zgarishlarga moslanish uchun kerak bo`ladi. Moslashuvning bu kabi muddatlari albatta yuklamalarning hajmiga ham bog`liqdir.

Xulosa qilib aytganda, yuklamalar dinamikasi turlicha shakllar tavsiya qiladi: asta sekin to`g`ri chiziq bo`ylab, pog`onasimon, to`lqinsimon shaklda oshirilishi ta’lim jarayoni amaliyotiga kiritilgan.

To`g`ri chiziq bo`ylab oshirish o`z ichiga yuklamani haftadanhaftaga mutanosib ravishda, moslab astasekin oshirish, mashg`ulotlar orasidagi interval ahamiyatli darajada katta bo`lmasligi e`tiborga olinishga aytildi.

Yuklama dinamikasini pog`onamapog`ona oshirish qatorasiga o`tkazilgan bir necha mashg`ulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo`lganidan so`ng navbatdagi pog`onaga o`tish tushuniladi. Navbatdagi pog`onaga “sakrash” paytida to`g`ri chiziq bo`ylab oshirishga nisbatan yuklama dinamikasi aytarli keskin oshiriladi; lekin bunda tanadagi yuklamaga moslanish jarayonlarining borishini engillashtiruvchi stabillashuv holati nisbatan sezirarli ifodalanadi.

Yuklamaning ana shunday shakldagi dinamikasi nisbatan ahamiyatli bo`lgan darajadagi yuklamalarni o`zlashtirish imkonini osonlashtiradi.

Yuklamani astasekin oshirishning to`lqinsimon dinamikasi shunday xarakterlanadiki, avvaliga aytarli past, birmuncha sekin, lekin bir tekisda astasekin berib borilayotgan yuklamada birdaniga keskin ko`tarish qilinadi va astasekin pasaytirilib eng oldingi, dastlabki boshlangan yuklamaga qaytiladi. Chunki, funktsional moslashuv orqada qolishi mumkin. Moslashuv belgilari kuzatilgach, yuklama yanada katta “to`lqin” bilan oshiriladi. Bunda astasekinlikni buzilmasligi muhimdir. Shunday qilib yuklama hajmi va shiddatligini eng katta to`lqining olib chiqib yuklama miqdorini oshirish mumkin.

Umuman, uzoq muddat (bir necha yillar) davom etgan mashg`ulotlarda yuklamaning dinamikasi haqiqatdan ham to`lqinsimon yoki unga o`xhash shaklga (formaga) kiradi.

Boshqa so`z bilan aytganda, jismoniy tarbiya jarayonining nisbatan uzoq davom etmagan davrlarida, agar u qanchalar qisqa bo`lsa, yuklamaning to`g`ri chiziq bo`ylab va pog`onasimon tarzda oshirishning umumiy darajasi hajmi va shiddatligi shuncha yuqori bo`lishi mumkin.

Bu sodir bo`ladigan qator tabiiy fiziologik jarayonlar sabablari bilan belgilanadi va ular mohiyat jihatidan etakchi rolp o`ynaydi: birinchidan, tana fizioloik jarayonlarining tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat holatining davriy tebranishi va hayotning umumiy rejimi, faoliyati; ikkinchidan, moslashuv jarayonlarining qonuniyati; uchinchidan, yuklama hajmi va shiddatligini oshirishdagi qaramaqarshiliklardir.

Keyingi ikki holatga aniqlik kiritamiz. Tana shakli (formasi) va vazifasi (funktsiyasi)ning stabilligi o`ziga xos kuchga ega bo`lib, turli organ va tizimlardagi moslashuv jarayoni bir vaqtning o`zida bo`lmay, qayta qurishga moslashish dinamikasi, yuklama dinamikasidan “orqada” qolgandek bo`ladi: avvaliga yuklamalar oshiriladi, so`ngra yangi oshirilgan talablar orqali kelib chiqarilgan moslashuv jarayoni yo`lga qo`yiladi. Agar mashg`ulotdan mashg`ulotga yoki belgilangan mashg`ulotlarning bir seriyasidan boshqa seriyasiga yuklama ortiraverilsa yuklamaning umumiy hajmini yuqoriligiga ko`ra, ertamikechmi baribir tananing imkoniyati va unga qo`yilayotgan talablar orasida uzulish sodir bo`ladi. Bunga yo`l qo`ymaslik uchun yuklamani umumiy hajmining to`lqinsimon «ko`tarish» va “pasaytirish”larni qo`llab nisbatan kechroq moslashuvchi tanadagi o`xhash holatni vujudga keltirishimiz lozim.

Yuklamaning hajmi va shiddatligi, boshqachasiga, jismoniy ishning miqdoriy yig`indisi va uning zo`riqish bilan bajarilishi darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga ma`lum chegaraga, qirraga egaligi bilan ifodalanadi.

Hajmning keyinchalik oshirilishi mashqning yoki mashg`ulotning shiddatligi, stabillashuv, so`ngra uning pasayishi bilan bog`liq yoki uning aksi bo`lishi mumkin: Zarur bo`lgan darajada shiddatlikni oshirish uchun qaysidir bosqich davomida stabillashtirish va yuklama hajmini oshirmslikka to`g`ri keladi.

Biroq, jismoniy tarbiya jarayonida hajm hamda intensivlikni umumiy tendentsiyasini oshirib borish bir oz ushlanishiga to`g`ri keladi, bo`lmasa, jismoniy sifatlarning doimiy va har tomonlama rivojlanishini ta`minlab bo`lmaydi. Bu qaramaqarshilik yuklama dinamikasi yordami bilan hal qilinadi. Har bir to`lqin vaqt bilan birbiriga tushmaydigan hajm dinamikasi va shiddatlik dinamikasi ajralgandek bo`ladi. Boshlanishida agar vaqtning katta bo`laklari xususida gapirilganda (hafta yoki oy nazarda tutiladi) yuklamalarning hajmi nisbatan ko`paytirilishi sodir bo`ladi; bunda intensivlikning tempi unchalik oshirilmaydi. So`ngra ma`lum darajadagi stabillashuvdan so`ng hajm qisqartirilib, intensivlik shu bosqich uchun eng yuqori darajada ko`tariladi. “To`lqinlarning hajm va shiddatligi pasayishi” – engillashgan yakunlovchi daqiqa hisoblanadi. So`ngi to`lqinlar xuddi shu tuzilishda bo`ladi. Lekin yuklama o`sishining umumiy tendentsiyasi yuqori darajada o`tadi.

Bu tendentsiya ko`p yillik mashg`ulotlar davomida saqlanadi, ma`lum vaqt o`tishi bilan u umumiy tendentsiya bo`la olmay qoladi (funktsional, adaptatsiya imkoniyatlari kuchli pasayishining kuchayishining hisobiga) va yillik mashg`ulotlarning ayrim bosqichlari ramkasida qo`llaniladi. Shunday qilib shu kungacha yuklamaning umumiy dinamikasi ko`p yillik aspekti “to`lqinsimon” tarzda qo`llanilishi amaliyatda ko`proq kuzatilmoqda.

Yuklamalarning to`lqinsimon oshirilishi haftalik, oylik, yillik fon asosida bo`lib, unga ham to`g`ri chiziqli, ham pog`onasimon shakldagi yuklamalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli bosqichlaridagi konkret vazifalarning hal qilinishi sharoiti bilan bog`liq. Yuklamani to`g`ri chiziq bo`ylab oshirishda, umumiy darajasi nisbatan yuqori bo`lmagan yuklamalar va ayniqsa, astasekinlik bilan ishga tortishda qo`llaniladi. Pog`onamapog`ona dinamika yuqoridagining aksi, bajarilgan ishlar bazasida shug`ullanganlikning oshishini stimullashtirish vazifasi hal qiladi.

Uslubiy ta'moyillarning o'zaro aloqasi

Jismoniy tarbiya ta'moyilliari xususida aytib o`tilgan fikrlarni diqqat bilan tahlil qilsak, ularning mazmuni birbiri bilan shunday tutashgan biribiriga singib ketgan va xatto o'zaro moslashib ketganligini ko`rishimiz mumkin. Bunga ajablanmasa ham bo`ladi, chunki ularning barchasi bir jarayonni ayrim ajratilgan tomonlari va qonuniyatlarini ifodalaydi, mohiyatiga ko`ra ular alohida, lekin shartli ravishda alohida aspektagi ta'moyillardek ifodalananadi.

Onglilik va faollilik ta'moyili jismoniy tarbiyaning boshqa barcha ta'moyillarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida qabul qilinishi mumkin. Chunki, shug`ullanuvchilarning ishga ongli va faol munosabati o`quv materialini kuchiga yarashaliliga, egallangan bilim, malaka va ko`nikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bog`lanishi va hokazolar bilan xarakterlanadi. Boshqa tomondan, shug`ullanuvchilarning faol faoliyati orqali belgilangan maqsadga olib borishi, ko`rgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, tizimlilik, talablarni astasekinlik bilan oshirish ta'moyillaridan kelib chiqsa, haqiqatdan ham ongli deb qabul qilinadi.

Kuchga yarashalilik va individuallashtirish ta'moyillarini hisobga olmasak, mashg`ulotlarning ketmasetligi va yuklamaning oshirishning ratsional yo'llarini tanlay olmaymiz. O`z navbatida, kuchiga yarashalilik chegarasini belgilash tizimlilik va talablarni oshirish ta'moyili asosida amalga oshiriladi bundan kelib chiqadiki, ko`rsatilgan ta'moyillarning hech biri boshqalarini inkor qilish bilan to`laligicha amaliyotga tadbiq qilinmaydi. Ularning o'zaro birligi asosida har birining ta'sir doirasi tarbiya jarayoniga kutilgan samarani berishi mumkin.

Tayanch iboralar: Tamoyil, umumiy tamoyil, umumpedagogik tamoyil, mexnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik, shaxsni har tomonlama rivojlantiris, sog`lomlastirishga qarailganlik, onglilik va faollilik, ko`rgazmalilik, asta-sekinlik, muntazamlilik, shaxsiylashtirish.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

- 1.Jismoniy tarbiyaning umumiyyamoyillari haqida tushuncha bering?
2. Jismoniy tarbiyaning mexnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorlik tamoyilini izoxlab bering?
3. Jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini izoxlab bering?
4. Jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishgaqaratilganlik tamoyilini izoxlab bering?
- 5.Ta`limning onglilik va faollilik tamoyilini mazmunini tushuntirib bering?
- 6 Ta`limning ko`rgazmalilik tamoyilini mazmunini tushuntirib bering?
7. Ta`limning muntazamlilik tamoyilini mazmunini tushuntirib bering?

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov "Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari" darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев "Теория и методика физического воспитания" Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова "Теоретические основы физической культуры и спорта" Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev "Jismoniy tarbiya nazariyasi" darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Darslik T.,-2005. 180 b

8-mavzu: Harakat faoliyatini shakllashtirishning qonuniyatları.

Reja:

- 1.Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari.
- 2.Ko'nikma va malakani shakllantirish ta'lif jarayoni sifatida. Tushuncha va terminlar.
3. Harakatni bajara olish. Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi
- 4.Harakat malakalari shakllanishining fiziologik asoslari.
5. Harakat malakalarining shakllanish fazalari.
- 6.Malakaning ko'chishi. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi.
7. Harakatni oliy tartibda bajara olish.

1.Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lif ham tarbiya amalga oshiriladi. Bundan o'rgatishning asosiy fani bo'lib o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat faoliyatlarini hisoblanadi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi, fuktsional imkoniyatlarini oshirish va rivojlanish, sogliqni mustahkamlash va h.k. lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarini oshirish sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pgina holda quydagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatinining asosiy bo'g'inalarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori stardan chiqish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarini rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: harxil usulda balandlikka sakrash plankasiz oyoqlarni harxil ketmasetli harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. Masalan: harxil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: birikki bo'g' inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat foliyatlarni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash).

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy xarakatlarga o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, (masalan, balandlikka sakrashda, depsinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebranish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim xollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qunishni o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiylidik printsiplariga asoslanadi, bu printsipler jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Harakat ko'nikmalari va malakalari. Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

Xarakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida Qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan

ko`nikmalar va malakalardan jismoniy va ma`naviy irodaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo`lman harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma`lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko`rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko`nikmalari ya`ni harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ongli ravishda avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya jarayonida 2 xil ko`rinishda bo`lgan harakat ko`nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish. B) har xil murakkablikda bo`lgan alohida xarakatlarini bajara olish ko`nikmalari hosil qilinadi.

A.) Birinchi ko`rinishdagi ko`nikma murakkab, o`zgaruvchan sharoitlarda to`satdan bo`ladigan vazifalarni hal qilish zarurligi bilan bog`liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterda bo`la olmaydi. Bu ko`nikmalar umumiylashtirishga aylanmaydi. O`rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo`llanish bu har xil ko`nikmalarga xos xususiyat bo`lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko`nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O`rganish jarayonida bu ko`nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiylashtirishdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyatini bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to`la talab qilmagunga qadar ko`nikma doirasi bo`ladi.

O`quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta`limi muhim o`rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma`lum bo`lagini bajarishga o`rgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amlga oshiriladi va shug`ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish – tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta`lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o`zlashtirish va uni o`quvchiga, shug`ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo`lga qo`yishdan iboratdir. O`qitish praktikasida «harakat faoliyati ta`limi», «harakatga o`rgatish», «harakat malakasi», «harakat ko`nikmasi», «nazariy bilim», «qila bilish», «tarbiyalash», «rivojlantirish» va hokazodek atamalardan foydalilaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma`lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

«Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o`rganish», nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. «Harakat faoliyatini o`rganish» (yoki jismoniy mashqni o`qitish) atamasi harakat faoliyati aniq bo`lib uning nazariy bilimi ham berilganda qo`llaniladi. Harakat faoliyatini o`qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko`nikma vujudga keladi, bir vaqtning o`zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo`g`inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e`tibor aniq bir narsaga, ta`limga – malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat malakalari

Harakat mashqlarini ko`p martaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Harakat malakasi bu bir butun harakat vaqtida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytildi.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi; etarli darajada o`ylab, sinab ko`rilgan va odat bo`lib qolgan harakatlarga fikri qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va astasekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko`nikma reflektori harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashgan holat malakaning asosiy xususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo`yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ixtiyoj qolmaydi.

Malaka hosil bo`lish davrida ong yo`q bo`lib ketmaydi, balki o`z rolini almashtiradi.

Malakaning hosil bo`lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtligi va kuchliligi bilan bir butun aktga

harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmik, tejamli bo`lishini ta'minlaydi. Malaka o'shining eng yuqori bosqichida suzishda “svni his etishda” o'yinda “o'yinni his etish”, konki bilan figurali uchishda “belni his etish” singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo`ladi.

Harakat malakasining barqarorligini harajat amalining o`zgaruvchanligini ajratib bo`lmaydi. Malakaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktini uning texnikasi asosini saqlagan holda har xil variantini ko`rish imkoniyati paydo bo`ladi.

(Masalan: gimnast turnikda ko`tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, changichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo`lib qoladi va bu o`zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o`zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to`ldirish va yakunlash vazifalar natijasida erishiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o`rgatishning asosiy vazifasi harakat ko`nikmalari va maxsus bilimlarni egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalgalari oshiriladi. Biror bir harakatga o`rgatish shugullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarni oshirish va rivojlantirish, sog`liqni mustahkamlash va h.k lar bilan bog`liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirish sodir bo`ladi.

Harakat mashqning amaliyotda o`zgaruvchanligi qoliy tarbiyatagi yangi ko`nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyatida qulay bo`lish ko`nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlarini tanlay olish ko`nikmasining o`zagi kelishib bog`liq bo`ladi.

Kishi hayotida malakaning ahamiyati nihoyatda kattadir. K.d.ushinskiy bu to`g`rida shunday yozgan edi: “agar kishi malaka hosil qilish faoliyatiga ega bo`limganda, o`zining uzlusiz ravishda sonsanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo`ladigan taraqqiyotida bir qadam ham oldinga siljiy olmagan bo`lar edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va idroki yangi ishlar uchun, yangi g`alabalar uchun qoldirib, faqat malaka orqali bartaraf etishi mumkin”. Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmush, sport faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida muhim o`rin tutadi. Malaka yangi ko`nikmalar hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog`i kerak. Qancha ko`p malakaga ega bo`linsa faoliyat shuncha xilmaxil va samarali bo`ladi.

Harakat faoliyatini o`qitishning xususiyatlari. Harakat faoliyatini o`qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo'shib hal qilinmay, sog`lomlatirish xususiyatiga oid vazifalar ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo`lmaydigan sog`lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o`qitishda yorqin namayon bo`ladi.

Harakat faoliyatini o`qitishda bilim berish vazifalari ham o`zini xususiyatlariga ega. O`quv materiallarini egallash jarayonining etakchi komponenti o`quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o`quvmehnat faoliyati hammadan avval potentsial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O`quvchining o`quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatining umumiyligi qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha faktorlarga bog`liq: avlodidan (otaonasidan) meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to`plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu faktorlar qanchalar yaxshi rivojlangan bo`lsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati)ni namoyon qila oladi.

Odatdagagi sharoitda inson o`zining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalana oladi. Zahirasidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namayon bo`lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit muhim zaxira ish qobiliyatining namoyon bo`lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, odamning qobiliyatni maksimal mobilizatsiya qila bilishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilizatsiya qibiliyatini rivojlantirish, o`z navbatida, sharoitga bog`liq.

Harakat faoliyatini o`qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shaklantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o`quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Maktab o`quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi harakat faoliyatları tizimi hayotiyamaliyligi pritsipiga amal qilingan holda shunday tanlab ajratilganki, ularning ko`pchilagini kundalik turmush amaliyotda qo'llaganlar yoki ularni keyinroq qo'llashlari

mumkin. Tizimning amaliyotda qo'llanilishi uchun undan birbirini takrorlaydigan yoki ikkinchi darajali bo'lgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni ob'ektivlashtirish uchun hozirgi kunda matematik hisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanilmoqda. Ular yordamida harakat faoliyatlari tarkibidagi o'zaro bog'liq bo'lgan va bir biriga o'xshash elementlar miqdorining xarakteri o'r ganilmoqda. O'xshash elementlar miqdori o'quvchilar yoshi va jinsi xususiyatlarining chegarasini e'tiborga olinmoqda. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi va shuning uchun u bolaning rivojlanishi lokomatsiyasi (M.A. Godik, 1966) darajasining umumlashtirilgan ko'rsatkichi sifatida qaralishi mumkin ekan. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlarini tizimiga nisbatan qaram emas. Boshqacha qilib aytganda, bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin (K.D. Bakuneno, 1967).

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo`nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi.

a) harakat malakasi harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'liqdir. Eng avvalo aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatlari rivojlanadi.

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatlarni rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan: qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgandagina samaraliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darjasini ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarini egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarning oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan organik birlikdadir. Ta'limning tarbiyaviy xarakteri haqidagi tushuncha jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri tarzida yuzaga chiqmoqda. Maxsus tashkillanmagan jarayon sifatida jismoniy mashqlardan foydalanish jarayoni hech qanday pedagogik qimmatga ega emas, ularning tarbiyaviy ta'siri to'laligicha pedagogik jarayonning sifatiga bog'liq. O'z davridayoq P.F. Lessgaft mushaklarni mashqlantirishga inson psixikasiga va uning intelektiga ta'sir etuvchi kuchli vosita deb qaragan.

Barcha fanlarning o'qituvchilari qatori jismoniy madaniyat o'qituvchisi ham tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementlari kompleksini o'z tizginida ushlab turishga odatlanishi lozim. Tarbiyaning umumiyl vazifalari hal qilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislarga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi:

jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlatirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligining sustligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashq' uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi;

jismoniy qiyinchiliklarni engishni va mardonavorlikni tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatini o'zlashtirish ma'lum darajadagi havf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi yuklamani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga chidashga o'rgatadi;

gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatlarini o'qitishning jarayoni ish rejimiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanini parvarishlash, kiyimbosh va boshqalarni o'z ichiga oladi;

o'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'g'ri shakllantirishga erishish. Chunki harakat faoliyatlarini o'zlashtirish, takomillashtirish kollektivchilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emotSIONALLIK bilan aloqador. Shug'ullanuvchilarning, ayniqsa, turli jinsdagilarning yuqori

darajadagi o`zaro yordami yoki raqiblik orqali aloqasi, do`stlik, o`rtoqchilik, o`g'il bolalar va qizlar orasidagi yuqori axloqiy munosabatlarning shakllanishida bebaho vositadir;

harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalash. O`quvchilarning sport zali yoki sport maydonida harakatlanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomonidan, o`quvchilarning o`zo`zlarini boshqarishiga imkon bersa, ikkinchi tomonidan, o`z faoliyatiga javobgarlikni his qilish uchun sharoit yaratadi, o`z harakat faolligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini o`ylashga o`rgatadi;

umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o`qituvchi bilan o`quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi (o`qituvchining kommunikativlik komponenti) sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalarini ta`lim jarayonida to`laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog`lomlashadirish vazifalari harakat faoliyatlarini o`qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qo'llash orqali hal etiladi.

Ta`lim jarayoni tibbiy ko`rik (nazorat) xulosalariga muvofiq differentialsallashtiriladi va o`quvchilar asosiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlar deb nomlanuvchi guruhlarga ajratiladi.

O`quv materiali mazmuni va uning o`quvchilarga beradigan jismoniy yuklamasi ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab qatoiy differentialsallashtirilishi lozim. Bu talabning buzilishi faqatgina o`quv materialini o`zlashtirmasligigagina olib kelmay, o`quvchining salomatligiga ham katta putur etkazishi mumkin.

O`zlashtirish jarayonining o`zida, xatto eng qoidali qilib uyuştirilgan ta`limda ham, jarohat olish xavfi mavjud. Bu tabiiy ravishda, o`qituvchidan jismoniy mashq bilan shug`ullanish joyini juda ham puxta tayyorlash, o`quvchilar faoliyatini tashkillashdagi uyushqoqlikka rivoja qilish va o`quvchiga yordam berish yoki uni xavfsizligini ta'minlashga (straxovka) tayyorlikni, doimo xushyorlikni talab qiladi.

Ta`limning samarasiga tashqi faktorlar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo`lishi), sog`lomlashadirish vazifalarining hal qilishi (mashg`ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o`qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o`qituvchidan psixologofiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomoфизиологик va metodik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo`lishni taqazo etadi.

2.Ko'nikma va malakani shakllantirish ta`lim jarayoni sifatida. Tushuncha va terminlar.

Jismoniy tarbiyaga xos bo`lgan ko`p qirrali vazifalarning barchasi harakatni bajara olish (qila olish) va harakat malakasining shakllanishiga bog`liqdir. Bu jarayonga xos qonuniyatlarini bilish harakat faoliyatlarini o`qitishning barcha bosqichlaridagi mazmunni to`g`ri va ratsional bo`lishini, harakat faoliyatlarini egalashdagi notejisliklarga barham beradi va ta`lim variatsiyasini yo`lga qo`yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobjiy va salbiy ko`chishini ta'minlaydi.

Ta`lim jarayonida harakat faoliyatlarini rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini o`qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo`lagi)da harakatni boshqarishning xarakteri o`zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi.

O`quvchi (shug`ullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga etadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo`ladi (oliy tartibda harakat qila bilish). Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo`linishi shartlidir. Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni hal qilish uchun qulaydir.

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

Harakatni bajara olish (qila bilish) – bu harakat faoliyatining har bir bo`lagiga o`quvchining diqqat e`tiborini to`plash (kontsentratsiyalash) sharti asosida o`rganilayotgan harakat faoliyatidir.

Xarakterli alomatlari; – to`la, bir butun harakat faoliyati tarkibidagi harakatlarni boshqarish avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o`quvchining ongi harakatning har bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o`ta band bo`lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash hisobiga – iqtisod qilinmay, ahamiyatli darajadagi charchashga dosh berish hisobiga bajariladi;

harakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takrorlashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda harakat vazifasining oson, ko`p energiya sarflamay hal etish usuli izlanadi.

Harakatni qila bilish, harakat faoliyatini bиринчи о`рганайотганлар четлаб о`тадиган xатолардан hоли bo`лган faoliyat emas. To`g`ri, malakagacha o`tish davrining uzunligi, darajasi turlicha va u o`quvchi qobiliyati, ta`lim uslubining takomillashganligi, harakat faoliyatining to`la tarkibining oson yoki qiyinligiga va hokazolarga bog`liq.

3. Harakatni bajar olish. Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi

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

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o`qitish – natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bo`lmaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan: asabmushak jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning o`zaro aloqasi) avtomatlashadi.

4. O`quvchining ongi asosan o`zak komponentlarga, sharoitning o`zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo`naltiriladi.

Zaruriyatga qarab o`quvchi, o`rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo`lgan o`zgartishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o`tib ketishi mumkin (masalan: qo`lda yoki boshni erga qo`yib turishda muvozanatni yo`qotsa, o`quvchi «grupperovka» (yig`ishtirinish) qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

5. Harakat malakasi yuqori turg`unlikka ega. Bu shuni ko`rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzulishiga oz imkoniyat bo`ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), o`quvchilarga odatlanmagan kuzatuvlarning ta`siri (tomashabinlar).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma'lum tizimning mavjudligi va o`ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo`qotish bilan birlashtirishda ifodalananadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko`rsatishning vaqtini qisqaradi.

7. Harakat malakasi shakllanishi analizatorlar funktsiyasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining roli ortadi, harakat nazoratida mushak hissiyoti etakchi ahamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to`pni his qilishi va boshqalar.

4. Harakat malakalari shakllanishining fiziologik asoslari.

I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan. Harakat aktini mushaklar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida bиринчи tartibdagi shartli reflekslarning, oliv tartibdagi, manipulyatsiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta e`tibor beriladi, chunki ular meros bo`lib nasldannasiga o`tmagan javob reaksiyalari bilan bog`liq.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda uch fiziologik fazaga bo`linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog`liq bo`lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

Ifaza shartli reflektor aloqalari markaziy asab tizimi qo`zg`alish jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining tashqi ko`rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo`lmagan va ko`pincha keragi yo`q harakatlar ham qo`shilib bajarilishi orqali boradi.

Ifaza shu bilan farqlanadiki, qo`zg`alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy asab faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to`g`riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo`qotish muvofiq keladi. Ammo qo`zg`alish va tormozlanish jarayonining o`zaro takomillashmagan holdagi o`rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo`riqish, mushaklar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

IIIfaza harakatning dinamik steriotipi shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu harakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo`lib boradi.

Harakat malakalari tarkib topishi va qo`llanish jarayonida ko`pincha birbiriga ta`sir ko`rsatadi. Ilgari hosil qilingan malakalar ko`chish deb ataluvchi mexanizm bo`yicha yangi malakaning tarkib topishini yoki namoyon bo`lishini osonlashtirish yoki qiyinlantirish mumkin. Ko`chish ko`p hollarda yangi ko`nikma va malakaning hosil bo`lishiga yordam beradi. Masalan: kichik koptokni irgitish granata irgitishni, velosipedda yurish malakasi, mototsiklda yurishni o`rgatishga yordam beradi va h.k. Malakalarning bunday o`zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki “ijobiy ko`chish” deyiladi. Shu bilan birga malakalarning o`zaro aloqasi salbiy ham bo`ladi. Masalan: Balandlikka sakrash malakasi tusiqlardan yugirishni o`rganishga halaqit berishi mumkin, yonboshlagan usulida so`zish malakasi ma`lum sharoitlarda brass harakat qilishini izdan chiqaradi. Ko`chirishning bunday turi o`rgatish jarayonida salbiy ta`sir etadi va ijobiy samara bermaydi yoki “salbiy ko`chish” deyiladi.

Ko`chish xarakteri uning ijobiy yoki salbiy bo`lishi, o`rgatishning to`la yoki qisman bo`lishi, ilgari harakat hosil qilingan ta`siri yangi tartibga qaysi darajada yaroqli bo`la olishiga bog`liqdir.

Malakalarning o`zaro ijobiy ko`chishi

O`rganilayotgan harakat faoliyati bilan ilgari o`zlashtirilgan biror faoliyatining tuzilishlari o`rtasida o`xshashlik qancha ko`p bo`lsa, yangi harakat faoliyatini o`rganish shuncha engil bo`ladi. Bunga asos harakatlarni o`rganish ketmaketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o`zlashtirish ko`nikma va malakaning boshqa xarakatni o`rganishga “ijobiy ko`chish”ga imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, faoliyatları har xil bo`lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyalar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlarning tuzilishining o`xshashligiga qarab guruhlarga bo`lish mumkin. So`ngra harakatlarni guruhlarga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlariga tayyorlanishi guruhi bo`lib qoladi. Ko`chish odatda, harakat faoliyatlarini asosiy fazaları o`xshash bo`lganda ijobiy samara beradi. Masalan: chang`i sportiga o`rganishni birinketin ikki qadamlab oldinga yurish usuli bilan boshlash tavsiya etiladi, chunki bu usul boshqa barcha yurish elementlarini tashkil etadi. Turli harakatli mashqlar uchun ko`p bo`lmagan sport turlarida “ijobiy ko`chish” holatida maxsus tayyorgarlik, ya`ni imitatasiyalı mashqlar yordamida foydalaniлади.

Masalan: konkida yugurish imitatasiyasini va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvaffaqiyatli qo`llaniladi. Harakat faoliyatining asosiy vazifasigina emas, xatto tayyorlanish va yakunlovchi fazalarini egallashda ham malakalar ko`chishi ijobiy samara berishi mumkin.

Shuni nazarda tutish kerakki, “ijobiy ko`chish” o`rganishning dastlabki bosqichlarida ayniqsa keng namoyon bo`ladi. Maslan: granata uloqtirish masalasi nayza uloqtirishda dastlab yordam beradi.

Malakaning o`zaro salbiy ko`chishi.

Tuzilish dastlabki fazalariga o`xshash va keyingilari o`rtasida katta farqlar bo`lgan harakat faoliyatini o`zlashtirish jarayonida malakalarning o`zaro salbiy ta`siri ko`pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat faoliyatlarini tarkib toptirib ko`rilsa, u vaqtida bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya`ni yangi o`rganilgandan va dastlabki faza bo`yicha o`xshash bo`lgan

harakatga beixtiyor o`tish mumkin. Asab tizimi o`z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko`rsatib o`tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan steriotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo`lsa ham yangi faoliyatga qaraganda engilroqdir.

O`rgatish jarayonida o`quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtida tarkib topishiga yo`l qo`ymaslikni yoki ko`chishning salbiy ta`siri ancha kam bo`lishini ta`minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir. Masalan: oldin turnik yoki brusda bir oyoqda osilib ko`tarilish emas, balki to`nkarilib ko`tarilish maqsadga muvofiqdir.

Malakaning so`nishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so`nadi. So`nish malakaning ketmaketligiga o`xshash ketmaketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo`ladi.

Malakani nomoyon qila olish boshlanishida sifat o`zgarishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o`quvchilarni o`z kuchlariga ishonmay qo`yishiga sabab bo`lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So`ng harakatlarni aniq differentialsallash qobiliyati yo`qola boshlaydi, harakatlar oralig`idagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko`p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo`qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi. Masalan: uloqtirishda yomon natija, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo`ladi va boshqalar. Mashq qilishning to`xtatib qo`yilishi bu hodisani yanada sezilarli holatda namoyon bo`lishiga olib keladi. Nihoyat, shug`ullanuvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo`qotadi. Tizimsiz mashg`ulotlar malakaning namoyon bo`lishining sifati (tez yugurush, balandroq sakrash va boshqalar)ga salbiy ta`sir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin harakat malakasi butunlay yo`q bo`lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so`ng tez tiklanadi. Mashq qilmay qo`yish orqali odam erkin, katta kuch sarflamay chirolyi va tez suzish qobiliyatini yo`qotishi mumkin, lekin u hech qachon o`z ish qobiliyatini yo`qotmaydi. Maxsus izlanishlar orqali V.V. Belinovichni aniqlanishicha, konpkida uchishdek qiyin koordinatsiya talab qilinadigan mashqda 1012 yil konpkida turmagan, yurmaganlar bitta mashg`ulotning o`zidayoq o`zining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo`yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatlarining darajasini, organizmning funktional imkoniyatlariini pasayishi orqali ham sodir bo`lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi hisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko`rsatgan harakat malakasini to`la yo`qotish mumkin.

Qari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan perekladina, brusoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani ko`chishi (o`tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o`zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, birbiriga ta`sir ko`rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o`zaro ta`siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o`zida yoki birin ketin koordinatsion strukturalar o`zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o`zida bir necha harakat faoliyatiga o`qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatni o`rgatishda boshqa malakalarni ham shakllanishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning o`zaro ta`siri bir necha xil bo`ladi: Malakani ijobiy salbiy ko`chishi (o`tishi). Ijobiy ko`chish malakalarning o`zaro shunday munosabati, unda oldin hosil bo`lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to`pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o`zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo`layotgan malakalar hayotiy tajriba va o`qitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan o`xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakani salbiy ko`chishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta`lim jarayonining cho`zilishiga sabab bo`ladi, jismoniy

sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvgaga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og`ir jarayonni aytib o`tish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o`quv jarayonini rejalashtirishda, yo`llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarining o`zaro ta`siri munosabatlari xarakterini o`rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashda qo`l keladi. Bu bilan ijobji ko`chishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko`chish elementlaridan ogoh bo`lish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

Harakatni bajarishning oliy maqomi

Shakllangan harakat malakasini takomilashtirishning eng oxirgi chegarasi harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarishining oliy maqomi deyiladi. Uning asosiy vazifasi har qanday sharoitda shug`ullanuvchi malakani egallahsga va uni takomillashtirishga (ishlab chiqarishda, turmushda, harbiy, sport sohasida) odatlantirish va o`rgatishdir. Faqat shu holdagini malaka o`zining amalliy qimmatiga ega bo`ladi. Mobodo sport zalida; (maydonda) shug`ullanuvchi ishonch bilan balandlikdan sakrab o`ta olsayu, lekin o`sha malakani tabiiy to`siqlardan o`tishda amaliyotda (hayotda) qo`llay olmasa, bunday malakaning qimmati past bo`ladi.

Harakatni oliy tartibda bajara olish – bu o`zlashtirilgan, o`rganilgan harakatlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani o`ta iqtisod qilib turmushda aniq qo`llay olishdir.

Bunday ijro malakasi shakllangan harakat malakasi asosida va nisbatan yuqori darajadagi maxsus bilimlar evaziga vujudga keladi. Aslida ta`limning (o`qitishning) pirovard maqsadi ham harakatni oliy tartibda bajara olishga o`rgatishdir.

Oliy tartibdagagi bajara olishning shakllanishi jismoniy tarbiyaning amalliy ahamiyatini ifodalaydi, sport mahoratini oshirishning rezervi hisoblanadi. Harakat malakalariga qo`yilayotgan talablarning xarakteri bajara olishning oliy tartibini uch turga ajratish imkonini beradi.

O`rganganidan, egallaganidan qila oladigandan, atrof muhitni talablari bilan muvofiq, parallel yoki turli xil ketmasetlikda samarali foydalanish lozim bo`ladi. Masalan, yugurish malakasini tabiiy to`siqlardan oshishda qo`llash.

Tayanch iboralar: harakat, harakat ko`nikmasi, harakat malakasi, ong, diqqat, markaziy asab tizimi, qo`zg`alish, to`rmozlanish, dinamik steroitip, malakaning salbiy ko`chishi, malakaning ijobji ko`chishi.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

1. Harakat va harakat faoliyati haqida tushuncha bering?
2. Harakat ko`nikmasiga ta`rif bering va izoxlab bering?
3. Harakat malakasiga ta`rif bering va izoxlab bering?
4. Harakat malakasini shakllantirishni fiziologik asosini tushuntirib bering?
5. Malakalarning o`zaro ijobji va salbiy ko`chishini tushuntirib bering?
6. Harakatni bajarishni oliy maqomoni tushuntirib bering.

Foydalilanilgan adabiyotlar:

1. R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T., -2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T., -2014 210 b
3. Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
4. Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т., -2005 250 с
5. A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T., -2005 300 b
6. O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T., -2005. 180 b

9-mavzu: Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi.

Reja:

1. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoniga tavsif.
2. Harakat faoliyatini tanishtirish bosqici va uning mazmuni
3. Harakat faoliyatini o'zlashtirish bosqici va uning mazmuni
4. Harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichi va uning mazmuni

1. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoniga tavsif.

Har qanday harakat foaliyati haqida ta'limgan berish ma'lum vaqtini talab qiladi. Ta'limgan har bir bosqichi o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'limgan usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'limgan ta'moyillarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. Ta'limgan jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, ta'moyillar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish bosqichlaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalari orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limgan tuzilishida deb qaraladi. Ta'limgan jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limgan tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash degan shartli ravishdagi uchta bosqichlarga ajratiladi.

Ta'limgan uch bosqichga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'limgan jarayonining birinchi va ikkinchi bosqichlaridan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda ta'limgan bosqichlarini harakat malakasi fazalarini bilan almashtirib qo'yishiga duch kelamiz. Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. Bosqichlar pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limgan har bir bosqichining uzunligi, davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktorlarga: shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.

Ta'limgan jarayonining tuzilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat bosqichlar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limgan umumiyligi qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limgan barcha bosqichlarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

2. Harakat faoliyatini tanishtirish bosqichi va uning mazmuni

Jismoniy tarbiya ta'limgan ushbu bosqichdagi vazifasi – shug'ullanuvchilarda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida lozim bo'lgan birlamchi tasavvurni hosil qilish va o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirish bilan faollik (aktivlik)ni oshirish o'quv vazifasini to'la anglash va uni to'g'ri hal etish qoidalari va usuliyatlari haqidagi tushunchani yuzaga keltirish.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o'zaro uzviy bog'langan uchta zvenoga bo'linadi:

- a) ta'limgan vazifalarini anglash;
- b) uning hal etuvchi loyihasini tuzish;

v) harakat faoliyatining to'la, qanday bajarilishi lozim bo'lsa shundayligicha yoki uni ajratib olingen qismini bo'laginigina bajarishga urinib ko'rish.

Pedagogik jarayon shug'ullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini e'tiborga olib uni zvenolarning o'zlashtirishning ketma-ketligi belgilashga yo'naltiriladi.

O'quvchi ta'limning vazifasini, aniq harakat akti yoki faoliyatini o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barchasini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish va boshqalarni) tushunib etish muhim ahamiyatga ega. O'quvchi o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasiing asosini va uning zvenolari tarkibidagi yetakchi harakatlarni ham anglab olgan bo'lishi shart. Harakat texnikasi detallarini bilish, ongiga yetkazish ta'limning boshqa bosqichlarida amalga oshiriladi.

O'quvchi tomonidan ta'limning vazifalarini hal etish loyihasi tuziladi va o'z ichiga o'qituvchining yo'l-yo'riqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni va uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va harakat tajribalardan iborat pedagogik jarayon mazmuni kiritiladi. Ayrim hollarda asosiy loyihaga moslab zahira variantidagi loyihalar ham tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda o'quvchi favqulotda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqlib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Loyihaning zahira variantlarini tayyorlash ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki ta'lim jarayoni ayrim holatlarda shug'ullanuvchining havfsizligini ta'minlashi nuqtai nazardan ham ularni taqozo etadi.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida boshlaboq foydalanayotgan loyiha to'ldirishlarni, ayrim hollarda esa to'la tuzatishlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasini oson-qiyinligi va unda shikastlanish havfi darajasiga qarab, harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muhim ahamiyatga ega. Mashq texnikasi nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyati qanday bajarilsa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu bilan o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati xaqida to'la umumiy tasavvur hosil qilish oson kechadi va tuzilgan loyihani to'g'ri, noto'g'riliq nazorat qilinadi. Harakatni o'rganish oson kechsa ta'lim jarayoniga o'zgartish kiritilmaydi, faoliyatni o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqliqdir. Mabodo harakat texnikasi tarkibidagi qandaydir detalga aniqlik kiritish kerak bo'lib qolsa, harakatni o'sha bo'lagini ajratib olib o'sha qismini o'zini o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llashni samarası yuqoriligi isbotlangan. Qiyin va xavfli mashqlarni o'rganishda, bo'laklarga (qismlarga) ajratib o'rganish harakat haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishni tezlashtiradi, o'qitishning samaradorligini oshiradi. Tasavvurni xosil qilish qiyin kechsa o'sha mashq texnikasining o'z ichiga olgan yo'llanma beruvchi mashqlar tanlanadi va ulardan foydalanish maqsadga muvofiqliq bo'ladi.

Ayrim hollarda o'quvchida birlamchi tasavvur hosil qilish uchun mashqni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam berish ancha samarali bo'lib, mashqni o'quvchi tomonidan chuqurroq his qilishga olib keladi. Amaliyotda shunday mashqlar yoki harakat faoliyatlarini o'rgatishga to'g'ri keladi mashq bajaruvchiga o'qituvchi tomonidan hech qanday yordam berib bo'lmaydi. Tanishtirish bosqichida so'zdan foydalanish va ko'rgazmali his qilish usuliyatlari nisbatan xarakterlidir. Harakat faoliyatini to'la yoki bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan ham foydalanish mumkin.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish bosqici va uning mazmuni

Ta'lim jarayonining bu bosqichining asosiy vazifasi – harakatni bajara olish (o'rganish), uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishini o'z ichiga oladi.

Bu bosqichning asosida harakat faoliyati tarkibida ajratib olingan ayrim harakatlarni va harakat faoliyatini to'laligicha, ko'p marotalab takrorlash, mashq qilish jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsada, har safargisining mazmuni oldingisidan «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-mashq qilishsiz» takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajratish maqsadga muvofiqliqdir:

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

Malakaning vujudga kelishi bosqichi malakaning asosiy variantining, birlamchi shakllanishni ta'minlasa, faoliyatning bajarilishi esa harakat malakasi paydo bo'lislining texnikasining belgilari bilan bog'liq. Shu sababli o'qituvchini harakat texnikasining asosini va

yetakchi harakatlarni o`rgatishi, bajarishda mushaklarning ortiqcha taranglashishi, keraksiz harakatlarning paydo bo`lishini oldini olishi, ogohlantirishi lozim bo`ladi.

Agarda yangi harakat faoliyatini oldin o`zlashtirilganlarga o`xshash bo`lsa, uni o`zlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning o`zi kifoya. Chunki stabil, muhim koordinatsiyaviy mexanizmining fondi, boyligi qancha keng va ko`p bo`lsa, o`quvchining harakat tajribasi shuncha yuqori bo`ladi va osonlik bilan yangi harakat faoliyatini o`zlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashgan pallasi harakat malakasining asosiy variantlarini shakllanishi bilan xarakterlanadi va harakat malakasining ayrim xususiyatlari hisobiga ro`y beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladi deb hisoblanadigan ayrim harakatlar, ularning fazodagi aniqligiga qarab va bajarish vaqtining davriga qarab bir oz buzilishi mumkin. Shuning uchun o`qitishning asosiy vazifasi harakat texnikasi asosini mustahkamlash bo`lib, uning ijrosida stabillikga erishishdan iboratdir.

Harakat faoliyatini o`zlashtirish bosqichida ta`limning barcha metodlaridan keng foydalaniladi:

so`zdan foydalanish (tushuntirish, vazifa, ko`rsatma berish, buyruq kabi);

ko`rgazmali his etish (vositali, vositasiz ko`rsatmalilik);

amaliy metodlar: bo`laklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha o`rgatish bilan mashqlarni bajarish, o`yin va musobaqa metodlari.

Bular orasida amaliy metodlar asosiy o`rinni egallaydi. Bu bosqichda asosan harakatlardagi hatolarni aniqlash va ularni tuzatish muhimdir. Ta`limning yutug`i ham ana shu muammoni hal etilishiga bog`liq.

Harakat faoliyatini o`zlashtirish xatolarsiz va harakatlarda xatolarni paydo bo`lishi (boshqariladigan ta`lim printsipi, bajarib ko`rish va hatolar ta`moyili) orqali amalga oshiriladi.

O`qitishning boshqariladigan ta`moyili har qanday xato ta`limga ma'lum ma'noda zarar keltirishini tasdiqlaydi, shuning uchun o`qitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini mo`ljalga olib) qatoiyan detallashtirish va reglamentlashtirish talablarni qo`yadi. Bajarib ko`rish va xatolar ta`moyili esa uning aksini, ya`ni harakatning asosini korrektsiyalash va optimal variantini axtarishni, ayrim hatolarning tabiiy ravshda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Bu ta`moyil faoliyat natijalari, usullarni hijjalab tushuntirish, ta`limning barcha didaktik ta`moyillariga va o`qitish qoidalariga rioya qilish lozimligini inkor etmaydi. Sun`iy ravishda xatolarga yo`l qo`yish mabodo sodir bo`lsa, o`qituvchi va o`quvchining zo`r berishini yo`qqa chiqaradigan katta ziyon ham emas, deb ta`kidlaydi. Vazifani hal etishda o`quvchi xatolar orqali borishi kerak. Obrazli qilib aytganda, xato foydali bo`lishi lozim. Xatoning asosiy roli texnika ijrosini individuallashtirishdadir. Eng keng asosga ega bo`lgan, mo`ljal bilan o`rganila boshlangan harakat faoliyati ham hatolarni inkor etmaydi. Har bir urinish (proba) ham izlanishdir. Izlanishni esa xatosiz tasavvur etib bo`lmaydi.

Ta`limning ikkala ta`moyili ham muammoni hal qilishda turlicha yo`llarni e'tirof etsada ular harakat malakasi va ko`nikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofiziologik moslashuv mohiyatini inkor qilolmaydi (E.P. Ilin, 1970).

Hatosiz o`qitishga intilish, ularning paydo bo`lish ehtimolini kamaytirmaydi. Eng qulay sharoitlar jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi, harakat faoliyatining nisbatan soddaligi va boshqalar xatolarni umuman sodir bo`lishini yo`qga chiqarish mumkin. Ta`lim birinchi bosqichida o`rgatish qoidadagidek bajarib ko`rish va xatolar ta`moyili, ikkinchisida boshqariladigan o`qitish ta`moyili qo`llaniladi.

Shunday qilib, to`g`ri qo`llanilgan ta`lim metodlari harakat faoliyatini egallash jarayonida xatolarning yuzaga chiqishiga yo`l qo`ymasligi va bu bilan ta`limning samaradorligini pasaytirmasligi mumkin. Xatolar albatta mavjud bo`ladi, atarsiz mumkin emas, deyishga mutlaqo o`rin yo`q. O`qituvchi va o`quvchilarining xatolariga nisbatan befarqlik ularga yuzaki qarash, xatolarning kamayishiga salbiy ta`sir etishi, yana yangi xatolarning paydo bo`lishiga olib kelishini amaliyot tasdiqlagan. Ayniqsa harakat malakasi shakllanishining boshlang`ich bosqichlarida mashqni takrorlashlari davomida xatolar sodir bo`ladi.

Malakani rivojlantirmaydigan, uni ko`nikmaga aylanishida samara bermaydigan harakatlarni xato harakatlar deb qarash mavjud. Ayrim paytlarda bular haqiqatan ham xato hisoblansa, boshqa paytda xato kategoriyasiga keyinchalik takomillashgan, takomllashtirilishi lozim bo`lgan harakatlar ham kiritiladi. Umumiy qabul qilingan «xato harakatlar» deb atalmish klassifikatsiya hozircha tuzilgani yo`q. Ma`lum darajada keng tarqalgan, amalda ko`proq qo`llanilayotgan V.V. Belenovich tomonidan tuzilgan xatolar klassifikatsiyasidan hozirgi kunda ko`proq foydalilaniladi. Ularni ahamiyatiga ko`ra xato tushunchalarni klassifikatsiya deb ham atash maqsadga muvofiq bo`lmay, juftlangan, guruhlangan, shaxsiy belgisiga ega bo`lgan atamalar to`plami desak ham bo`laveradi:

1. Harakat faoliyatidagi asosiy (bruspyada «podoem razgibom»ni bajarishda qo`lni tirsakdan bukib qo`yish) **va umumiy asosiy bo`lмаган xatolar** (bruspyadagi mashqlarni bajarishda qomatning to`g`ri tuta bilmaslik).

Ayrim hollarda o`qituvchilar lozim bo`lgan natijalarga erishish maqsadida birinchi guruh xatolarni to`g`riliyadilar, umumiy xarakterdagi xatolarni nazardan chetda koldiradilar. Umumiy xarakterdagi xatolar mavjud bo`lsa, o`quv materialining shunday qismi takrorlanishi kerakki, uning bazasida navbatdagisini o`rgatish imkoniyati yuzaga kelsin.

2. Xususiy va kompleksli xatolar. Harakat malakasining shakllanishini fazasida xususiy xatolar kam sodir bo`ladi. Agarda bu xatolar juda ham qo`pol bo`lmasa, o`qitish jarayonida katta to`sinq bo`la olmaydi. Odatda, kompleksli harakatlarda xatolar ko`proq kuzatiladi. Harakat faoliyatini yuzaga keltirgan harakat aktlari sabab va oqibat bilan uzviylikga ega. Shu sababli xatolar o`zaro shartlashgandek: birining orqasidan ikkinchisini keltirib chiqarishi ta`lim jarayondagi kuzatilgan hodisa.

3. Avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar. Avtomatlashmagan xatolar ko`pincha ta`limning boshlang`ich bosqichlarida uchraydi. O`qitish metodikasining muvofiqligi natijasida ularni tuzatish unchilik qiyin emas, ularning ko`pchiligi o`zo zidan yo`qolib ketishi amaliyotda isbotlangan.

Avtomatlashgan xatolar noto`g`ri harakatlarni ko`p marotabalar takrorlash natijasida paydo bo`ladi. Bunday xatolar o`ta turg`un bo`lib, ularni tuzatishda ma`lum murakkabliklar yuzaga chiqishi mumkin.

Ayrim hollarda harakat faoliyatini takrorlash vaqtincha to`xtatilishi lozim bo`ladi, bu o`z navbatida, yarimsharlar po`stlog`idagi vaqtli aloqalarning bir oz susayishiga olib keladi, so`ngra harakat vazifasini hal qilishga yangicha yondashish lozim bo`ladi. Avtomatlashgan xatolarni tuzatishda, o`quvchi harakatni to`g`ri bajarishga urinib bir oz noqulaylik sezadi. Lekin bunday torlik astasekinlik bilan o`tadi,

4. Mohiyatli va mohiyatsiz (ahamiyatli va ahamiyatsiz) xatolar. Mohiyatli (qo`pol) xatolar deganda, mashq texnikasi asosi negizida sodir bo`ladigan, texnikaning asosini buzadigan xatolar tushiniladi. Ularni iloji boricha tez yo`qotilishi lozim, chunki ular ta`lim jarayoniga salbiy ta`sir ko`rsatadilar.

Mohiyatsiz (mayda) xatolar harakat faoliyatidan ayrim harakat aktlariga taalluqli bo`lib, mashq qilish davomida ularga nisbatan e`tiborsizroq bo`lish mumkin. Ahamiyatsiz xatoga odatlanib qolish, harakat texnikasini takomillashtirish uchun keyinchalik ham to`sinq bo`lishi mumkin.

5. Tipik va tipik bo`lмаган xatolar. Ayrim harakatlarda har bir shug`ullanuvchi yo`l qo`yadigan xatolardan mavjud bo`lib, ular tipik, ommaviy tarzda uchraydigan xatolar deb ataladi. Bunday xatolarning sodir bo`lishini oldindan bilish qoidaga aylangan. Masalan, bolalarni qisqa masofaga yugurishida quyidagi tipik xatolar sodir bo`lishi kutiladi: startda – tos qismini baland ko`tarib yuborish; masofa bo`ylab yugurishda gavdani me`yordan ortiq oldinga eng kaytirish va boshqalar.

Qanday xatolar sodir bo`layotganligiga qarab uni yuzaga keltirayotgan sabablar aniqlanishi lozim. Umumiy ko`rinishda sodir bo`ladigan xatolar pedagogika jarayon ta`moyillarining, ularni tashkillash qoidalari va sharoitlarining buzilishi sababli yuzaga kelishi aniqlangan. Nisbatan tipik xatolar quydagilar bo`lishi mumkin.

- 1) o`quvchi tomonidan ta`limning vazifasini tushunmaslik orqali sodir bo`ladigan;
- 2) vazifani hal etish loyihasining takomillashmaganligi, harakat akti yoki faoliyatini mushak orqali his qila olmaslik orqali;
- 3) jismoniy tayyorgarlikni etarli darajada emasligi va jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanmaganligi sababli;
- 4) o`z kuchiga to`la ishonmaslik, katoiyyatning etishmasligi oqibatidan;
- 5) harakat malakasining salbiy ko`chishi sababli;
- 6) vaqtidan oldin toliqish va charchashga olib keladigan darsning tashkillanishiga qo`yiladigan talablarning buzilishi orqali;
- 7) mashg`ulot o`tkazish joyining, sport uskunalarining, jihozlarning pedagogik talablarga javob bermasligi.

Xatolar sodir bo`lishining tipik sabablarini bilish, ularining vujudga kelishi bilan bog liq jihatlarini aniqlash, xatolarni sodir bo`lishidan ogohlantirish, pedagogik jarayonning barcha talablarga to`laligicha rioya qilish demakdir.

Tipik xatolarni oldini olishda quyidagilarga eotibor berish ta`lim jarayonining sifatini yaxshilaydi:

1. Mashqning umumiyl vazifasi o`quvchilarni to`g`ri tushinishiga erishish. Ularning diqqatini o`zlashtirish yoki mustahkamlashda paydo bo`lishi mumkin bo`lgan to`siqlar, xatolarga qaratmay, mashq bo`yicha nazarda tutilgan vazifalarni hal etishga qarata olish, masalan, balandlikka sakrashni o`rgatishda o`quvchining diqqatini balandlikni zabit etishiga emas, mashq texnikasini o`rganishga qarata bilishimiz lozim.

2. O`zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasini o`quvchilar tomonidan to`g`ri tushunilishiga erishish.

3. O`quvchi kuchiga yarasha bo`lmagan materialni tavsiya etish bilan o`qituvchi mashqni bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolar sodir bo`lishiga sababchi bo`ladi. Shuning uchun o`zlashtirilishi mumkin bo`lgan o`quv materialinigina tavsiya qilish.

4. Mashq texnikasini xatosiz, mukammal bajarish bilan o`rganishga xohishni uyg`otish. Birinchi urinishni katta eotibor bilan amalga oshirish lozimigi shug`ullanuvchi va o`qituvchining diqqati markazida bo`lishi. Birinchi urinishning to`g`rinoto`g`riligi xotirada chuqur iz goldirishini eotiborga olish.

5. Harakatning tezligi va uni to`g`ri bajarilishi orasidagi muvofiqlikka rioya qilish. Mashqni aniq bajarilishiga tezlikni buysundirish, avvalga mashqni aniq bajarib va so`ngra uni bajarish tezligiga eotibor berish. Lekin bu qoidani harakat vazifasi sifatida massa inertsiyasi tezligini talab qiladigan mashqlarga nisbatan qo`llamaslik. Osilib turgan holdagi turlicha «max»lar, suvgaga sakrashlardagi tezliklar bundan mustasno bo`lib, ularni sekinlashtirib bajarish mumkin emas.

Maksimal tezlik bilan bajarilishi zarur deb hisoblangan mashqlarni bajarishga o`rgatishda erishilgan tezlikni saqlay olish uchun ketgan vaqt mobaynidagina mashq qilish tavsiya etiladi. Undan ortiq vaqt davomida shu mashqni takrorlash o`zlashtirish samaradorligiga putur etkazadi. Agarda bajarishdagi anqlik va tezlik bir xil ahamiyatga ega bo`lsa, mashqni harakat koordinatsiyasi buzilmaydigan tezlikda bajarish kerak. Sekin va tez bajarishda inertsianing shunday tezliklari vujudga keladiki, ularning kuchi mushak qisqarishiga qarab paydo bo`ladiganlidan kuchli bo`lishi mumkin.

Mashg`ulotni (darsni, trenirovkani) muvofaqiyatsiz urinishdan so`ng to`xtatmaslik. Chunki bunda o`quvchilarda faoliyat xaqida noto`g`ri tushuncha qoladi. Mashg`ulotdan o`quvchi o`rganilishi lozim bo`lgan harakatni o`zlashtirishda yoki uni natijasi bo`yicha ma`lum yutuqlarga erishdim degan fikr bilan ketishi kerak. Agarda o`sha xato doimiy ravishda takrorlanaversa, o`rgatishni darhol to`xtatish lozim, aks holda u xato «avtomatlashib» qolishi mumkin. O`qitishning samaradorligi o`quvchi o`z xatolarini ongli ravishda tushunsagina oshadi va noto`g`ri shakllangan asab musukul aloqalari bir muncha susayadi.

Xatolar klassifikatsiyasi va ularning sodir bo`lish sabablarini bilish bilangina uni tuzatishning effektiv choralarini aniqlash mumkin. Xatolar iloji boricha tezroq va puxtarloq

tarzda tuzatilishi zarur, chunki ular «avtomatlashib» qolib ta’lim jarayonini sekinlashtirishi va o’z navbatida, shikastlanishga olib kelishi ham mumkin. Asosan, xatolarning sababini aniqlash muhimdir. Xatoni aniqlash unchalar qiyin emas, murakkabi uning sodir bo’lishiga doir sababni aniqlay olishdadir. Uning sababini tushuntirish xatoni to’g’rlashga nisbatan oqilona bo’lgan yo’llarni topishga olib keladi. Bu, o’z navbatida, sodir bo’ladigan xatoni ta’sir etmaydigan qilib qo’ymay, uning oqibatlarini oldini olishga imkon yaratadi.

Ommaviy o’qitish amaliyotida xatolarni aniqlash usullari, ularni kuzatish, tahlil qilish va baholash bilan chegaralaniladi. Bir vaqtning o’zida shug’ullanuvchilarning sonini ko’pligi ularga xos xatolarni aniqlashda qiyinchiliklar tug’diradi.

O’qituvchining kuzatish joyini qulay tanlay olishi hammani va barcha harakatlardagi xatolarni sodir bo’lishini ko’rish imkoniyatini beradi. Kuzatishni bilish – eng avvalo, ko’rganini tahlil qila olish va baholashdir. Bu jarayon ham o’qituvchi, ham o’quvchi tomonidan ikki tomonlama bo’lishi shart.

O’quvchi jismoniy mashqni bajarayotib ko’pincha o’zining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini ko’radi hamda faoliyati sifati yoki uning yakuniy natijasiga ko’ra baho beradi. Lekin ob’ektiv tahlilsiz o’z yutug’i va kamchiligi sababini bilmasligi mumkin. O’qituvchi o’quvchining o’z yutug’i va xatosi xaqida fikr yurita olishga o’rgatishi shart. Bu o’z navbatida nazariy bilim va amaliy malaka demakdir.

O’zo’zini tahlil qila olishni rivojlantirishning usullaridan biri – mashqni bajarishda birbirining xatosini topish, tuzatish, o’rtoqlik uchrashuvlarda – musobaqalarda hakamlik qilish, o’yin natijasini jamoa bilan birgalikda muhokama qilish, baholash va h.klardir.

Bajarilgan harakat faoliyatini baholash kriteriyasi turlicha va u o’quv jarayonining vazifalariga bog’liq. U mezonlar:

1. Baholash qoida sifatida o’qitishning boshlang’ich bosqichlarida, ijro texnikasining standart usuli bo’yicha, qachonki o’quvchining imkoniyatini namunaga o’xshatishga urinish chegaralanganligidan olib boriladi. Tajriba va bilimning to’planishiga qarab belgilangan namunaga taqlid qilishdan og’ish xatolar bilan emas, (ayniqsa, natija yuqori ko’tarilayotgan bo’lsa), individuallikning namoyon bo’lishi bilan yuzaga chiqadi.

2. Boshqa o’quvchi texnikasiga solishtirish yo’li bilan konkurs tarzda baholash. Bu mashqlarni tizimli mashg’ulotlarga qiziqishni oshirishga olib kelsada, lekin ijroning sifati namuna qilgudek darajada bo’lmasligi mumkin.

3. Harakat faoliyati natijasini aniqlash orqali baholash qoida bo’yicha katta didaktik ahamiyatga ega. Bu o’quvchini o’z ijro texnikasini erishilgan natija bilan taqqoslashga, uni hal qilishning individual usullarini axtarishga o’rgatadi. Lekin shunday baholash yaxshi tayyorgarligi bo’lgan o’quvchilar uchun qo’l keladi. Ular o’z faoliyatlarini tanqidiy baholay oladilar, jismoniy mashq bajarish paytida ijro texnikasi ahamiyatini yaxshi tushunadigan bo’ladilar.

Baho kategoriyasi o’qituvchining turli xildagi ogohlantirishlari, maoqullashlari yoki uning aksi kabi ifodalar, shuningdek, tuzatish tarzidagi ko’rsatmalari orqali ham namoyon bo’ladi. Biroq faqat bir xil ogohlantirishlar bilan chegaralanmay, o’quvchi faoliyati tarkibidagi maqtovga, rag’batlantirishga sazovor harakatlarni ham eotibordan chetda qoldirmaslikni tarbiya jarayondagi o’rni beqiyos.

Guruhlarga ajratib o’qitishda ularning faoliyatini baholash ancha qiyinchilik tug’diradi. Tajribalardan kuzatilishicha, guruhdagilar o’zlarining individual xatolarni anglayotgandek, ularni tuzatishga urinayotgandek qilib, boshqa tomondan esa ko’p sonli individual xatolarni topish, tuzatish mashg’ulotlarda «zich»likni pasaytirib, o’quvchida befarqlikni shakllantirishi amaliyotdan ma’lum. Bunday qaramaqshilikning ta’lim jarayonida xato va kamchilaklarni guruhli mashg’ulotlarda qisqa, aniq va ma’noli qilib aytish orqaligina hal qilinishi katta samara berishligi isbotlangan.

O’qituvchining bahosi o’quvchilar tarbiyasida o’z kuchiga ishonch vositasi bo’lishi, shu sababli materialning o’zlashtirishdagи ijobiy va salbiy tomongagina baho berish bilan

cheklanmay, ishga munosabati ham hisobga olinishi lozim. Uning shaxsi, xulqi, davomati baholash mezoni mazmunidan chetda bo`lishini ta`kidlash lozim (B.A. Ashmarin, 1979).

Xatolarni tuzatish qoidasi turli tumandir. Aytarli ko`p tarqalganlari quyidagilardir:

O`quvchi xatosini o`zi tushinishi kerak. Takroriy tushintirish va mashqni ko`rsatish, faoliyatni gapirib berish xato harakatlarni anglashga yordam bersa, chizma tasvirlash, yutuq, xato va kamchiliklarni mashg`ulotlarda o`rtoqlari bilan o`rtoqlashishga, xato ustida harakat texnikasi xaqida suhbatga chorlaydi demak, bu ta`lim jarayonining muvaffaqiyati degan so`zdir. Amaliy faoliyatlarda esa nisbatan foydali usul qaramaqarshilikni engish harakatlardir, ya`ni harakatni musskullar taranglashtirish bo`shashtirish, amplitudasi va yo`nalishiga qarab kontrast ravishda birbiriga solishtirib mashq qilish samaraliroqdir. Mushak hissiyotini bunday solishtirish o`z xatosini tushunishga va uni tuzatishni to`g`ri hal qilish yo`lini topishga yordam beradi. Shu maqsadda o`zlashtirilayotgan harakat faoliyatini boshqa tomonga, boshqa oyoq bilan, qo`l bilan yoki o`zgartirilgan sharoitda bajarish ham foyda beradi. Bunda hosil bo`lgan mushak hissiyoti uni odatdagи sharoitda bajarishdagiga solishtirish imkonini beradi va xatolarni tuzatishning effektilroq yo`lini aytish, ko`rsatish imkonini beradi.

Xatolarning barchasi birvarakayiga emas, navbatи bilan, ahamiyati darajasiga qarab tuzatishga urinish samarasiz bo`lib chiqishi mumkin.

Odatda, xatolarni tuzatish uning ahamiyatlilarini tuzatishdan boshlanadi, chunki boshqa mayda xatolar shular orqali sodir bo`layotgan bo`lishi mumkin. Masalan: final kuch sarflashlaridagi xatolar qoida sifatida oxirgi harakat tarkibidagi zvenolarning kelishuvidan ham sodir bo`lishi kuzatiladi. Bundan tashqari, aniqlangan xatolar o`zlashtirilayotgan harakatdan oldin bajarilgan harakat oqibatidan ham sodir bo`lishini nazarda tutmoq lozim.

Ahamiyatli xato deganda, biz harakat texnikasi asosida sodir bo`lgan xatoni tushunamiz. Ahamiyatli yoki asosiy hisoblangan xatoni tuzatishni nazarda tutib bajarilgan mashqlar natijasida ikkinchi darajali deb sanalgan xatolar o`zo`zidan yo`qolishi ta`lim jarayoni amaliyotida ko`p uchraydigan hodisadir. Faqat ikkinchi darajali xatolarning avtomatlashib ketishiga yo`l qo`ymasligi zarur xolos.

Harakat strukturasining umumiyy sxemasini to`g`ri bajarilayotganining darajasini aniqlab to`la harakat aktidagi paydo bo`lgan xatoning nimaga bog`liqligini, yo`llanma beruvchi yoki tayyorlov mashqining noto`g`ri tanlanganligining okibatidan emasligini hisobga olish maqsadga muvofiq ekanini unutmaslik kerak. Bir vaqtning o`zida mashq bajarilish tezligi o`quvchi imkoniyatiga mos kelmasligi ijro texnikasining buzilishiga olib keladi.

Statik holatlardagi xatolarni aniqlash va ularni baholash juda oson.

O`qituvchining o`quvchi xatosini aniqlash uchun berayotgan ko`rsatmasi o`quvchining shu daqiqadagi imkoniyatiga muvofiq bo`lishi kerak. Masalan, uch usul bilan kanatga tirmashib chiqishda «oyoq kuchidan foydalaning» deb talab qo`yish uchun uning qo`l va oyoqlarning koordinatsiyasi (shu usul uchun) oldindan rivojlantirilgan (mashq qildirilgan) yoki aksincha ekanligining ahamiyati katta.

«Yo`qoldi, tuzatildi» degan xatolarlarning kutilmaganda qaytadan paydo bo`lishi, ularni yo`qotish uchun qo`llanilgan yo`llanma beruvchi mashqlarning vaqtivaqt bilan takrorlab turishni talab qiladi. Shunga o`xshash xatolarning birdan paydo bo`lib qolishi ko`pincha yangi o`zlashtirilgan faoliyatni qiyinroq sharoitda bajarayotganda kuzatilishi mumkin.

Harakatdagi xatolarni tuzatishning yo`llaridan yana biri ularni sodir bo`lishining sababini yo`qotishdir, bu esa, o`z navbatida, xatoning yo`qolishiga olib keladi. Bu usul ta`lim jarayonida yo`llanma beruvchi va tayyorlov mashqlarini qo`llash orqali amalga oshiriladi;

o`tilgan (o`rgatilgan) materiallarni qayta takrorlash; faoliyatning to`g`ri bajarilishi uchun stimul yaratuvchi (masalan, uzunlikka sakrashda noto`g`ri yugurish) qadamini joyini, bajarish sharoitini o`zgartirish.

Harakat faoliyatini o`zgartirish jarayonida xatolarning paydo bo`lishi va ularning tuzatilishi ahamiyatini hisobga olish o`ta muhim bo`libgina qolmay, bu muammo harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichida ham sifat jihatidan boshqa darajada muhimligini inkor etib bo`lmaydi.

4.Harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichi va uning mazmuni.

Ta'lim jarayonining bu bosqichini asosiy vazifasi – harakat malakasining shakllanishini ta'minlanishi bilan bog'liq bo'lib, harakatni yuqori mahorat bilan bajara olish orqali:

- a) malakani vujudga keltirish;
- b) oliy tartibdagi (maqom) harakat malakasini shakllantirishdir.

Harakat ko'nikmasini vujudga kelganligining xarakterli belgisi bilim va harakat tajribasi bilan namoyon bo'ladi va u bajara olish ko'nikmasiga aylanadi. Boshlanishida ko'nikma faqat asosiy variantda shakllanadi. O'qituvchining vazifasi: harakat ko'nikmasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustahkamlab, shuning asosida nisbatan yuqori maqomdagagi faoliyatni bajara olishga fundament yaratishdir. Ta'limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining takomillashganligi shunday zarurki, ish bilan jismoniy mashqni texnikasi individuallashsin, asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti o'zlashtirilgan bo'lsin, egallangan ko'nikma turli variantdagi yangi faoliyatlarning bajarishda qo'llay olinadigan bo'lsin.

Tashkomilashtirish bosqichida ta'limning barcha metodlaridan kompleksli foydalaniladi, lekin faoliyatni biri butunligicha o'zlashtirib, musobaqa va o'yin metodlaridan etakchi uslub sifatida foydalaniladi. Bir vaqtning o'zidan ko'rish va eshitish orqali mo'ljal olishdan foydalanish hajmining ozayishi hisobiga harakatni his qilish hissiyoti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, ta'limning ikkinchi, uchunchi bosqichlarida harakat faoliyatini (yoki mashqni) ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Bu jarayonda takrorlash mashq qilish muammosining alohida ahamiyati eotiborga loyiq bo'lib, mashq tizimli ravishda ko'p marotalab qaytarilishi lozim, bunda takrorlashlarning chegarasi mavjud bo'lib, uni me'yordan oshmasligi taqazo etiladi.

Takrorlash (mashq qilish) ikkita qaramaqarshi holatda amalga oshiriladi:

Oddiy va variatsiyada (turlicha ko'rinishda, shaklda) takrorlash.

Oddiy takrorlash bir xil, o'zgarmas sharoitda hosil bo'lgan harakat, malakasining asosiy variantini mustahkamlashga imkon beradi. Bunday takrorlash – ta'limning mohiyatiga ko'ra nusxa ko'chirish, taqlid qilish bilan bajarish. Masalan: o'qituvchi harakatning standart texnikasini tushuntirganda va uni ko'rsatganda, o'quvchi ko'rganiga o'xshatishga, o'z harakatini o'sha harakatga yaqin qilib bajarishga urinadi. Ta'limda oddiy takrorlashdan foydalanish zaruriyat mavjud, lekin u chegaralangan didaktik imkoniyatlarga ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani nazarda tutadi: u harakat malakasiga shunday moslanuvchanlik, eguluvchanlik berishki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bo'lsin. Shu maqsadda harakat faoliyatini takrorlash tizimli ravishda o'zgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajartiriladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

1) agarada variativ takrorlash o'quvchidan optimal darajadagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa qo'yish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli o'qitishga asos bo'lib qolaveradi. Ma'lumki, muammoli o'qitish, harakat vazifasini hal etish, mustaqil fikr yuritish va unga ijodiy yondoshishga yordam beradi;

2) harakat faoliyatini o'zgaruvchan turlicha variant va sharoitda takrorlash, malakani faqat o'zgaruvchan sport kurashi sharoitidagina emas, mehnat, harbiy amaliyoti va turmush sharoitida qo'llay olishga o'rgatadi;

3) mashg'ulotlarda ijroning turli variantlarda bajarilishi o'quvchilarining qiziqishini oshiradi. Ma'lumki, bolalar bajarilishi qiyin bo'lgan harakat faoliyatini, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda yangicha vazifa qo'yib bajartirilsa mashqni zo'r istak va intilish bilan amalda takrorlaydilar, bu o'z navbatida, ularning iqtidorini, harakat zahirasi va tajribasini orttiradi, boyitadi.

Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bo'lishi kerak. Mashq natijasining ortirish uni takrorlashlar soniga bog'liq, lekin unga to'g'ri proporsional emas. Ko'p sonli qaytarishlar tezdagini mexanik bajarishga aylanib qolib, mashg'ulotlardagi faollik pasayadi.

Takrorlashlar soni, ta'limning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o'quvchining tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasini takomillashganligi faktorlariga ham bog'liq.

Maktabda jismoniy tarbiya dasturi materialining hajmi va murakkabligi o`quv rejasi chegarasidan chiqmagan holda, takrorlashlar sonini etarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka etarli darajada puxta, mustahkam bo`lib qolgan bo`lsa, harakat hissiyoti yangi materialni o`zlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sonini faqat shundagina qisqartirish mumkin.

Buning uchun o`qitish jarayonidagi barcha faktorlarni aniq ravishda hisobga olish va takrorlashning ikki uslubini cho`zib ilmiy asosda qo`llash. Bu uslublar: (uzoq muddat davomida) takrorlash va kontsentratsiya qilingan – mashq jarayonini siqig`, yig`ishtirilgan yoki harakat tarkibidagi ayrim zvenoga eotiborni chuqurroq tarzda takrorlashdan foydalanish kerak bo`ladi.

O`qitishni tezlashtirish natijaga erishish, eotiborna aynan bir narsaga (kontsentratsiya qilib) qaratib takrorlash orqali amalga oshirish, ommaviy o`rgatishda katta samara bermagan. Lekin yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashda yuqorida qayd qilingan tez natijaga erishish usuli ta`lim metodikasining asosini tashkil qiladi. Harakat malakasini boshlang`ich bosqichida qaytarishning bu usulidan foydalanib bo`lmaydi. U faoliyat texnikasini to`g`ri tushinish hamda fikrlashga salbiy ta`sir etib, hosil bo`lgan malakaning puxtalashishiga to`sinq bo`lishi, puxtalashishining cho`zilishiga olib kelishi mumkin. Malakaning to`g`ri shakllanishi lozim bo`lgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bog`liq, bu albatta, uzoq muddat davomida harakat faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga xos tugal natijani aniqlashda, ya`ni takrorlashlarning yaxshiyomonligiga baho berishda uzoqroq cho`zib takrorlash qiyin o`zlashtirayotgan o`quv materialini o`zlashtirishda samaradorroq hisoblansa osonroq material uchun kontsentratsiyalashtirib takrorlash maqsadga muvofikdir.

Ikkala uslubda ham takrorlashni taqsimlanishining xarakteri bir xil emasligi bilan ajrab turadi: o`qitishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, bajargisi kelsa ijozat berish lozim, vaqt o`tishi bilan bu ko`tarinkilik bir oz oz susayadi. Buni yangi malaka hosil bo`lishi yangi asab aloqalarini yuzaga kelishi ularni mustahkamlanishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqalarning puxtaligi etarli darajaga etsa, ularning saqlash uchun takrorlashlarga talabni kamayib ketishi bilan kuzatish mumkin.

Tayanch iboralar: harakat, harakat ko`nikmasi, tanishtiruv bosqichi, chuqur o`zlashtirish bosqichi, mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichi, tasavvur hosil qilish, ta`limning vazifalarini anglash, uning hal etuvchi loyihasini tuzish, harakatni bajara olishning malakasini vujudga keltirish, harakatni bajara olishni takomillashtirish, asosiy va asosiy bo`limgan xatolar, . Mohiyatli va mohiyatsiz,xususiy va kompleksli xatolar, avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar, tipik va tipik bo`limgan xatolar

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

- 1.Harakat faoliyatini tanishtirish bosqichining vazifasi va mazmuni?
2. Harakat faoliyatini o`zlashtirish bosqichining vazifasi va mazmuni?
3. Harakat faoliyatini o`zlashtiris bosqichida yuzaga keladigan xatolar va ularni bartaraf etish yo`llari?
- 4.Harakat faoliyatini mustaxkamlash va takomillashtirish bosqichining vazifasi va mazmuni?

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariysi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200c.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 c
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyas” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik T.,-2005. 180 b

10-mavzu: Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish.

Reja:

1. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tushunchasi, uning ahamiyati, turlari, vazifalari va vositalari.
2. Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.
4. Jismoniy qibiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.
5. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishda yosh xususiyatlari.
8. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

1. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tushunchasi, uning ahamiyati, turlari, vazifalari va vositalari.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarining jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo`yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- 1) Sportdagи yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko`rsatish xususiyati va yo`nalishiga ko`ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo`lib o`rganiladi.

Yosh sportchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) yosh sportchilar organizdaqing funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) yosh sportchilar organizdaqing jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turlituman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, engil atletika, sport o`yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarining yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo`lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo`ljallanadi. U maxsus yo`nalishga ega bo`lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo`ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo`yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo`yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo`lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo`yicha muvaffaqiyatli texniktaktik takomillashuv uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko`proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko`nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo`naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo`llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o`xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog`liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oxiroqibat sport mahoratining kuchayishiga to`sinqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg`ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo`yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg`ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o`zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

2. Jismoniy qobiliyatlarning umumiyo`t tafsifi.

Shaxsnинг jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug`ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog`liq bilimlarni o`zlashtiribgina qolmay, o`z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtida insonning harakat imkoniyatlarini tafsiflash uchun “jismoniy qibiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniadi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o`zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qibiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funksional tizimlar layoqatining namoyon bo`lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G. Natalov, 1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P. Matveev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug`ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P. Ilin, B.V. Evstafev, 1987).

Jismoniy qibiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo`llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o`rniga faqat “jismoniy qibiliyatlar” atamasini qo`llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiyusuliy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o`xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o`rnlidir.

Eng avvalo, qayd etib o`tish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo`llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsnинг, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qibiliyatlar namoyon bo`ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo`llab tekshirish, ya`ni ular to`g`risida amalga oshirib bo`lingan qibiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan birbiridan farq qiluvchi turlituman qibiliyatlar egasi bo`lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiy o`ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to`g`risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining

sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o`z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko`rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o`ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insонning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo`riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo`lmagan kuch mashqlarida namoyon bo`ladi. Asli kuch qobiliyatları “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlikkuch qobiliyatları mushaklarning jiddiy zo`riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlikkuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingen kuch sifatlari insонning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko`p ma'noli bog`liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko`pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlikkuch qobiliyatları faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o`z aksini topadi.

Shunday qilib, insонning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatları bilan uzviy bog`liq bo`lib, turli harakatlar chog`ida ularning namoyon bo`lish xususiyatları bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo`lish darajasiga bir tomonidan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimi va geografik sharoit mashg`ulot o`tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomonidan esa organizmning turli tas'irlarga o`ziga xos reaktsiyasi bilan bog`liq bo`lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta'sir o`tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizdaqing anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatları yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o`zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta'kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko`p funktsiyali bo`lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo`nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo`lsa, shuncha ko`p bo`lishi mumkin, chunki ularning har biriga o`ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo`naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo`lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizdaqing morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reaktsiya yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to`laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko`p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko`taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo`lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog`liq.

Hozirgi vaqtida jismoniy qobiliyatarni besh asosiy turga ajiratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatları, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xil shakllarda namoyon bo`ladi.

3. Jismoniy qibiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatları

Barcha jismoniy qibiliyatlarning yo`naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

I. Harakat – jismoniy qibiliyatlar rivojlanishining etakchi omili. Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug`ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qibiliyatlarning rivojlanishida insонning ruhiyfiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o`ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug`ullangan kishilarda turli a'zolar va tizimlarning morfologik hamda

funktional ko`rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo`ladi. Organizmning funktional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko`rsatib bergen edi. O`zining “Birinchi qonuni” bo`lmish “mashq qonunini” tuzar ekan, u yozgan edi: “Biron-bir a'zodan tez-tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo`yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarini toraytirib, oxiroqibat uning yo`qolib ketishiga sabab bo`ladi”. Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o`rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtomskiy, I.P. Pavlov, G.F. Folbort, N.N. Yakovlev va boshqalar katta hissa qo`shdilar.

II. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog`liqligi. Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo`lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg`ulot yoki mashg`ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o`rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funktional zahiralari sarfi bilan bog`liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi. Dam olish chog`ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to`la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o`ta tiklangan, ya`ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o`tadi. Sanab o`tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog`liq bo`lgan muayyan uzunlikka ega bo`ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko`rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko`rsatadi:

1rejim: bunda darsdag'i har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya`ni ishchanlik qobiliyati to`la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko`rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funktional ko`rsatkichlarini faoliyat ko`rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya`ni ishchanlik qobiliyati to`la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan darslarga xos bo`ladi.

3rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig`i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o`zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

4. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko`p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko`rsatish mumkin:

Birinchi – qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinci – qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko`rsatkichlarga erishish;

Uchinchi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko`rsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo`llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o`zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog`liq jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga va funktional imkoniyatlarning astasekin kengayishiga sabab bo`ladi.

Ikkinci bosqichda moslashtiruvchi o`zgarishlar o'sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funktional siljishlarga sabab bo`ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg`un adaptatsiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli

qobiliyatlarning namoyon bo`lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o`zaro muvofiglashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo`lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo`yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo`qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o`zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o`zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriq talablar qo`yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go`yoki birinchi bosqichga o`tkazish kerak.

5. Qobiliyatlar rivojining notejis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).

Rivojlanishning notejisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko`rsatkichlarining o`sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo`lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo`lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg`ulotlar uchun) to`g`ri bo`la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko`p o`sish jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishning boshlang`ich davrida kuzatiladi. Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko`tarila borar ekan, uning o`sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o`sish sur'ati pasayishi bilan bog`liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko`p vaqt kerak bo`laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko`rsatkichlari o`zgarishlarida (o`sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o`sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o`zaro muvofig kelmasligida namoyon bo`ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko`rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko`rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo`ladi, chunki ulardan ayrimlarining o`sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo`ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko`rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo`lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o`tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko`rsatilgan. Ko`rinib turibdiki, ularning har biri o`z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o`g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko`pgina qobiliyatlarning jadal rivojlanma boshlashi vaqt niqtai nazaridan qizlar o`smir bolalardan 12 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiyusuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sentitiv davrlari ko`rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo`ladi:

1. Bironbir qobiliyatni o`lhash uchun bir xil bo`lmagan testlardan foydalanish.
2. Jismoniy qobiliyatlar ko`rsatkichlarining o`sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarini qo'llash.
3. Tekshirish uchun tanlab olingen sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiyl faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

6. Jismoniy qobiliyatlarning ko`chisi.

Turli jismoniy qobiliyatlar birbirlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo`naltirilgan o`zgarish boshqasining rivojlanish darajasida

o`zgarishlar sodir bo`lishiga olib keladi. Bu hodisa “jismoniy qobiliyatlarning ko`chishi” deb ataladi.

Ko`chish ijobiy va salbiy bo`lishi mumkin. Ijobiy ko`chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko`rsatadi. Masalan, “portlovchi” kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy ko`chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o`sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Ko`chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo`ladi. Bir tarkibli ko`chishda bir xil qobiliyat darajasining qo`llanilayotgan va qo`llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo`llarni bukibyozish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qo`lga tayangan holda ularni bukibyozish chog`ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko`chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashg`ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlar darajasining ham o`zgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shug`ullanganda qo`l bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini ta'minlaydi.

Ko`chish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatları rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatları ham takomillashsa, tezlik qobiliyatları takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatları ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqtı ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yo`naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko`rsatmaydi) bo`ladi.

Nihoyat to`g`ridan to`g`ri va bilvosita ko`chish turlari ajratiladi. To`g`ridan – to`g`ri ko`chishda bir qobiliyatning rivojlanish darjası ko`tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik – kuch tayyorgarligi darjası ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko`chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to`g`ridanto`g`ri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog`liqligi borki, ularning natijalari, o`z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yo`naltirilgan darslar tezlikkuch qobiliyatları uchun funktsional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko`chish turlarining ta'siri ko`pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo`llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko`rsatadigan ta'sir kuchi va xususiyatlari ko`p jihatdan quyidagi omillarga bog`liq:

1. Pedagogik ta'sirotning ustun yo`nalishlari va ularni rivojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg`ulotdan ko`ra yaxshiroq natija beradi).

2. Shug`ullanuvchilarining jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darjası past bo`lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham rivojlanish darjası ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o`sishi to`xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning “ko`chishi” jiddiy pedagogik ahamiyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug`ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatl o`zlashtirib olish mumkin. Bu imkoniyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo`llaniladi.

VII. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o`zaro aloqasi va birligi. Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog`ida namoyon bo`lar ekan, ularni harakat malaka va ko`nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo`lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o`zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darjası ham o`zgaradi.

7. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o`rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta – jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo`lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo`ysunadi. Qonuniyatlarning o`ziga xosligi ularni ro`yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o`rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o`zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lif va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo`ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o`rgatish tamoyillari yagona talablarni o`zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro`yobga chiqarilishi (ya`ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o`rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo`lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o`rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o`ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko`zda tutishi lozim. Harakatlarga o`rgatish o`rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta'siriga bog`liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo`ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog`liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o`ziga xos tamoyillar mavjud.

1. Pedagogik ta'sirotning muntazamligi tamoyili.

Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanishi zaruriyatini ko`zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o`zları namoyon bo`ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg`ulotlar orasida o`zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to`g`ri navbatlash orqali ta'minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko`p marotabalab bajarish hamda darslarning o`zini takrorlash natijasida inson organizmida funktsional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so`ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo`ladigan o`zgarishlarni tez muddatli (yaqin) ta'sir sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo`q bo`lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o`zgarishlar chetga surilgan yoki shakli o`zgartirilgan ta'sir deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo`lsa, bu ta'sir umuman yo`qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qibiliyatlar ko`rsatkichlarida ijobiyl o`zgarishlar bo`lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo`l qo`ymaslik kerak, ular darslarning ijobiyl ta'sirini yo`qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning “izlari” keyingi darsning ta'siri ustiga “qoplanishi” (unga qo`shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida jamg`ariluvchi (to`planuvchi) ta'sir yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog`liq chuqur qayta qurishlar

amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funktsional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.

Demak, muntazamlik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funktional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzlusizligi, ya'ni doimiyigini ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

2. Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraviyligi tamoyili. Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichmabosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo`nalishlarni uyg`unlashtirish zarur bo`ladi.

Astasekin, darajamadaraja, ya'ni tadrijiy ravishda yuklamani ham alohida bir mashg`ulotda, ham qator mashg`ulotlar davomida oshirib borish inson organizdaqing ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo`layotgan moslashuv jarayonlarini chuqurlashtiradi va mustahkamlaydi, shu tariqa yuklamalarning yangi, yuqoriroq darajasiga o'tish uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Organizmdagi a'zolar va tizimlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari baland talablar qo'yish, jismoniy qobiliyatlarni tez o'stirishga urinish (jadallashtirilgan mashg`ulotlar) teskari ta'sir ko`rsatib, salomatlik uchun zararli bo`lishi ham mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizim va funktsiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo`lmaydi. Demak, shug`ullanish jarayonida turli yo`nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o`ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bo`g`imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg`ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatinning bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo`ladi. Ayni vaqtda yurakqon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 1012 oy davomida muntazam shug`ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so`z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch – hafta sayin; tezkorlik – oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo'llanilishini istisno etmaydi, balki ko`zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobjiy o`zgarishlarga sabab bo`la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizdaqing funktional zahiralarini to`la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me'yorida faoliyat ko`rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo`riqishiga sabab bo`lmaydi. "Chegaraviy" yuklama tushunchasi nisbiy ma'noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg`ulotlar jarayonida organizmning funktional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo`lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Shunday qilib, maksimal yuklamalarning haqiqiy ko`rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug`ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo`lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o`ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur.

Jismoniy yuklamalarning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko`ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o`zida har ikkala ko`rsatkichni o`zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tadrijiy ravishda orttirib borishning turli shakllaridan foydalananiladi: to`g`ri chiziqli, ko`tariluvchi, pog`onali, to`lqinsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

3. Turli xususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg'unlashtirish tamoyili.

Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo`nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o`zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarini hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko`chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko`proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmuali tavsifdagi, har xil – katta, o`rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkorlik va kuch qobiliyatlarini, keyingilari esa turli faoliyat chog`ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtida) takomillashtirishni ko`zda tutadi.

Aloholida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo`nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmuali yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko`rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko`rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko`p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang`ichi poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang`ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagagi mashg'ulot tuzilishida bir yo`nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmuali yo`nalishdagi yuklama organizmga ancha keng, ammo yuzakiroq ta'sir ko`rsatadi. Turli qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmuali yo`nalishdagi yuklamalarni qo'llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e'tibor berish zarur:

- 1) oqilona izchillikni, ya'ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko`maklashadigan yuklamalarni mashg'ulotga kiritish tartibi va ketmakeetligini aniqlab olish;
- 2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash.

Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo`lgan yuklamalar chidamlilikning ko`proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o`zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo`lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko`rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo`lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketmakeetligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Bu tartib alohida mashg'ulot ichidagi mashqlar ketmakeetligi uchun ham, haftalik yoki unga davomiyligi jihatidan yaqin sikllardagi mashg'ulotlar ketmakeetligi uchun ham to`g'ri hisoblanadi. Albatta, ko`rsatilgan tartib jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yagona emas. Bir qator omillarga (shug`ullanuvchilarining tayyorligi, qo'llanilayotgan yuklamalarning kattaligi va o'sibo`zgarishlari, mashg'ulotlarning umumiy yo`nalishi va h.k.) bog'liq ravishda uyg'unlashtirishning boshqacha tartiblari ham uchrashi mumkin.

Har bir muayyan holatda yuklamalarning hajmi va shiddati to`g`risidagi masala ularning xususiyatlari, yo`nalishi va qo'llanishidagi izchilligini, shug`ullanuvchilarining funksional holati, o`ziga xos alohida jihatlarini e'tiborga olib hal etiladi. Yuklamalarni majmuali – muvoziy tarzda tashkil etishga xos xususiyatlardan biri tayyorgarlikning qandaydir bosqichida bir vaqtning o`zida asosan har xil yo`nalishdagi yuklamalar ta'sirotidan foydalanishdir. Bunday tashkil etish tizimi, ish hajmi yoki shiddati ortishiga qaramay, organizmga bir me'yorli, yalpi ta'sir ko`rsatadi. Bunda yuklanamaning maxsus tarkibiy qismlariga organizmning tabaqalashtirilgan moslashuv reaktsiyalari sust ifodalanadi, chunki undagi moslashish jarayonlari umumlashtiruvchi xususiyatga ega. Natijada yuklanamaning rivojlantiruvchi ta'siri tezgina yo`qolib, moslashuv jarayoni sekinlashadi, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi barqarorlashadi yoki hatto pasayadi.

4. Ta'sirotlarning maqsadga yo`naltirilganligi va moslashuv adekvatligi tamoyili.

Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizdaqning harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuvi mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar bo`lgan organ va tizimlardagi moslashuv o`zgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat bo`lsa, shunchalik yuqori bo`ladi. Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy o`zgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi ta'sir ko`rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan ko`pgina ta'sirlarning organizm tomonidan izchil tarzda to`planishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzlusiz o`sishi ta'minlanadi.

Biroq faoliyatlar rivojlanish darajasining bunday o'sib borishi mashg`ulot ta'sirining maqsadga yo`naltirilganligi hamda (qo'yilgan maqsadga muvofiq) adekvatligi ta'daqlangandagina yuz beradi. Shunga ko`ra jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy faollikning eng maqbul rejimi tanlanar ekan, avvalo, jismoniy yuklamaning yo`nalishi va kattaligini, uning hajmi hamda shiddatini to`g`ri belgilab olish; bir mashg`ulot doirasida ham, mashg`ulotlar tizimida ham kuch, tezlik, muvofiqlash bilan bog`liq yuklamalarni dam olish bilan oqilona navbatlash uchun sharoit yaratish; muayyan vaqt davomida yuklamalarni oshirishning tegishli shakllarini hamda ularni almashlab qo'llash tartibini ko`zda tutish zarur.

5. Pedagogik ta'sirotning yosh adekvatligi tamoyili.

Bu tamoyilga ko`ra pedagog shug`ullanuvchilarining qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, ya'ni ontogenezning tabiiy ravishda almashinib turadigan davrlarini hisobga olib ish ko`rishi zarur. Albatta, bu organizmdagi turli a'zo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan o`zgarishlar ketidan ko`rko`rona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur o`zgarishlarni e'tiborga olgan holda ko`p yillik mashg`ulotlar davomida tegishli ruhiyfiziologik funktsiyalar, xususiyatlarga o`z vaqtida tanlab ta'sir ko`rsatilishini ta'minlash ustida ketyapti.

Organizm voyaga etayotgan, ya'ni etilayotgan yillarda u yoki bu qobiliyatning shakllanishidagi krizisli davr boshlanganligini biladigan pedagog ularning rivojlanish darajasiga maqsadga muvofiq tarzda, samarali ta'sir ko`rsatishi, organizmning yashirin imkoniyatlaridan to`la foydalanishi mumkin. Keksa va katta yoshlilar organizmiga involyutsion o`zgarishlar xos bo`lib, bu davorda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshira borish emas, balki imkon qadar qobiliyatlar rivojidagi ortga qaytish o`zgarishlariga qarshi turish lozim.

6. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'sib boruvchi ta'sirotlar tamoyili.

Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar (vositalar, usullar va shakllar) shaxsning shu qobiliyatları rivojlanish darajasiga muvofiq bo`lishi kerak. Biroq bu muvofiqlik mutlaq bo`lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzlusiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta'sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o`zib borishi kerak. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlardan birmuncha o`zib boruvchi bunday muvofiqligi bo`lmasa, unda qobiliyatlar rivojidida to`xtash, qotib qolish (turg`unlik) yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg`unlik, odatda, qolipga aylangan usuliyatning, o`zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligining, usuliy yo'llardan foydalanishning qobiliyatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

7. Qobiliyatlarni rivojlantirishda mutanosiblik tamoyili.

Inson hayotining har bir yoshiga xos rivojlanish bosqichida qobiliyatlar darajasidagi eng maqbul nisbatga rioya qilinishini ko`zda tutadi. U yoki bu qobiliyatlarning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi alohida mashqlarda natijalarining yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Mashg`ulotlar jarayonida tayyorgarlikning turli vositalarini to`g`ri taqsimlash hisobiga alohida qobiliyatlar rivojidida zarur mutanosiblikka erishish mumkin.

8. O`zaro bog`liq holda ta'sir ko`rsatish tamoyili.

Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat ko`nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o`zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish imkoniyatiga asoslanadi. Bu tamoyilga ko`ra, mashg`ulotlar ta'siri zarur qobiliyatlarni rivojlantirishgina emas,

ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida qo'llash malakasiga ham mos bo'lishi zarur. Bunga bir vaqtning o'zida kuch, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarni, harakat ko'nikmasining alohida elementlarini yoki butun bir ko'nikmani shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo'li bilan erishish mumkin. Suzishda qo'llar harakati tuzilmasida ularagi mushak kuchini rivojlantirish uchun sherikni shatakka olib yoki rezina tasma bilan uning qarshiligini engib qo'l bilan suzish tavsiya etiladi; engil atletikada og'irlashtirilgan belbog' taqqan holda sakrash mashqlari, balandlikka va uzunlikka sakrashlar bajariladi.

7. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimi qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texniktaktik faoliyatlarini sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar ta'daqlangan bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantrishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi. 2jadvalda maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatlarining rivojlanishidagi sezgi bosqichlari topografiyasi berilgan.

Yuqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyatni rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qibiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo'lishi bilan birga bu namoyon bo'lishning o'ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o'lchami sifatida mushak zo'riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o'lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir. Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoiy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo'lishida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo'lishi bilan bog'liq ish jarayonida tang holatni engib o'tish malakasi 4001500 m ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantrishning tuzilishga xos asoslari tayanchharakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a'zolardagi ijobjiy morfologik hamda biokimyoiy o'zgarishlar bilan bog'liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to'g'ridan – to'g'ri aloqador ekan.

Chidamlilik. Umumiyl chidamlilik keng mushak guruqlarining ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatlari mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir (masalan, yugurish, chang'ida harakatlanish, suzish kabilalar). Umumiyl chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funktsional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantrishga yo'naltirilgan aerob xususiyatlari nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o'ta oladilar.

Kichik mакtab yoshida aerob yo`nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg`ulotlarning dastlabki yillarda yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo`lmaydi. Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo`llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo`riqishiga olib keladigan o`ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sost shiddatli mashqlar ta`siriga, ayniqsa, 810 yoshli bolalar sezgir bo`ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samadorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o`smirlar chidamlilikini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi siklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi astasekin oshirib boriladigan mo`tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me'yori yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo`ldi. Shu maqsadda mashg`ulotlarga harakatli o`yinlar va o`yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo`yicha testlar o`tkazilganda, o`g`il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o`sishi kuzatiladi. O`smirlilik davrida past shiddatli yugurish bilan bir qatorda tezligi o`zgaruvchan yugurish, 400-500 m ga (o`g`il bolalar uchun) va 200-300 m ga (qiz bolalar uchun) tez sur`atli yugurish qo`llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 3545 km gacha oshiriladi.

Bolalik va o`smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan jismoniy mashqlarga qo`yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko`tarinkilik zaminida mashg`ulotlarning yumshoq, ehtiyyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishni qo`llabquvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. O`smirlilik davrigacha mакtab sport to`garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo`ladi.

Chidamlilikni o`stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o`rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo`lgan bolalar va o`smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish daroji yuqori bo`lgan mакtab o`quvchilarida tezlik va tezkorlikkuch mashqlarini bajarish chog`idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish daroji o`rtacha yoki past bo`lgan tengdoshlaridagi nisbatan yuqoriroq bo`ladi. Jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari past bo`lgan bolalar va o`smirlar umumiy chidamlilikda bo`lganidek, maxsus chidamlilik jihatidan ham tengdoshlaridan ancha orqada bo`ladilar. Jismoniy ishchanlik qobiliyatining eng maqbul ko`rsatkichlari nuqtai nazaridan jismoniy rivoji o`rtacha bo`lgan bolalar ajralib turadilar. Jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari past yoki o`ta yuqori bo`lganlarda yurakqon tomir tizimi, tayanchharakat apparatiga xos funktional nosozliklar ko`proq uchraydi. Sport bilan muntazam shug`ullanishning alohida jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlariga ta`siri doim ham bir xil emas. Lekin, shubhasiz, jismoniy mashqlar organizmning shakllari va faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta`sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlikkuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATP qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoiy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktional xususiyatlari emas, morfologik sifatlari: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning

davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma'nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o`smirlilik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlanuvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik mакtab yoshidagi bolalarda 15 m dan 30 m gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlikkuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo`gan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo`lgan yuqori sur'atlari harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko`tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o`quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o`smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo`yli o`smirlar past bo`yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog`liqlik yo`q: baland bo`ylilar ham, past bo`ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatları namoyon bo`lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog`liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlikkuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg`ulot o`tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo`llaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat`iy nazorat qilgan holda turg`un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to`g`ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg`unlik mashqlarini qo`llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qadqomatni shakllantirish uchun turg`unlik mashqlarining o`ziga xos o`rni bor. Qadqomat orqadagi mushaklarning turg`unlik chidamliligi bilan chambarchas bog`liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlikkuch sifatlarining shiddatli o`sishi kuzatiladi. Tezlikkuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo`lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so`ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlikkuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlari bilan o`sib boradi. Shuning uchun tezlikkuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O`smirlilik davrida tez yugurish texnologiyasini o`rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo`ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo`riqishiga ko`ra birbiriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog`liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlikkuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlikkuch sifatlarining ijobiy o`zgarishlariga erishish mumkin.

Mushak kuchi. Mushak kuchi mushakning zo`riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og`irlilikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchiniq morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo`g`onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo`lishida natijaga ruhiy hozirlik ko`rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo`lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog`liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko`proq bo`lsa, inson yuqori sur'atlari tezlikkuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo`lgan faoliyatni bajarishga qodir bo`ladi. Sust motor birliklarining ko`proq bo`lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo`riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo`ladi.

Muntazam mashg`ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko`ndalang o`lchami o`sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asabmushak (motor)

birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan birmuncha kichikroq bo'ladi.

Asabmushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'limgan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yоридан отиқ тикланиш та'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 58sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliliklar (12 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalg'etish o'zini oqlamaydi.

Epchilllik va egiluvchanlik. Epchilllik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchilllikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik mактаб yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari (masalan, minifutbol), o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

Epchilllikni tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. O'smirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar epchilllikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, basketbolda epchilllikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "quollantirish" kerak.

Epchilllikni tarbiyalashda makonda mo'ljal olishni, shuningdek, harakatning makoniylari va vaqt bilan bog'liq xususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Epchilllikni rivojlantirish usuli hamda o'ziga xos ta'sir sifatida berilgan balandlikka yuqoriga sakrash, turgan joydan uzunlikka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashqlar qo'llaniladi. Epchilllikni majmuali tarzda rivojlantirishning eng samarali vositalari sport va harakatli o'yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan.

Egiluvchanlik bo'g'implar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakatlar amplitudasi. Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida,

gimnastik hamda akrobatik mashqlarda, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallahsha shiddat natijalarining ko`tarilishiga ko`maklashadi.

Kichik mакtab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud. Bu, eng avvalo, tayanchharakat apparatining morfologik xususiyatlariga bog`liq va mushaklarning yuqori cho`ziluvchanligi, umurtqa pog`onasining harakatchanligi demakdir. 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning rivojlanish sur'atlari tabiiy ravishda juda yuqori ekanligi kuzatiladi. 11-13 yoshli qizlarda va 13-15 yoshli o`g`il bolalarda faol egiluvchanlik maksimal kattaliklarga erishadi.

7 dan 10 yoshgacha bo`lgan davr harakatlar epchilligining rivojlanish sur'atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Bunga MAT ning (markaziy asab tizimi) moslashuvchanligi, harakat analizatorining shiddatli takomillashuvi yordam beradi, u xususan, harakatning makoniy hamda vaqt xususiyatlarida ifodalanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsida yuzaga kelgan o`yin vaziyatiga qarab faoliyatni qo`qqisdan o`zgartirishni talab qiladigan o`yinlarni qo`llash, turli anjomlar bilan mashqlar bajarish, shuningdek, tananing alohida qismlari bilan muvofiqlashgan harakatlarni bajarish kabi murakkablashtirilgan topshiriqlar berish epchillik sifatining takomillashuviga yordam beradi.

O`smirlilik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho`zilishga oid maxsus mashqlar, to`la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko`p qo`llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari sanaladi.

Juda erta go`daklik davridanoq to`g`ri qadqomatni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to`g`ri qomat nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish tizimlari, tayanchharakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta'minlaydi. To`g`ri qomat harakatlar muvofiqligini engillashtiradi. Ko`pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto`g`ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo`lmaydi.

To`g`ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarini qo`llash zarur. Bular qatoriga, eng avvalo, bir turli, uzoq muddat saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo`lda yuk ko`tarmaslik, yumshoq o`rinda uxlamaslik kabilalar kiradi.

Qomat buzilganda, umurtqa burmalarining shakli o`zgaradi, bosh egilib, elkalar birbiriga yaqinlashadi. Kuraklarning asimetrikligi ko`zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va, umuman, tashqi ko`rinish yomonlashadi.

Qomatni mutazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to`g`ri tanlashni jismoniy tarbiya o`qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To`g`ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashqlarni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida ham, uydagi mustaqil mashg`ulotlarda ham o`quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibiga to`g`ri qadqomatni, harakat ko`nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik harakatlarni o`zgartirish uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar kiradi.

12-14 yoshlarda tezkorlik, epchillik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshli o`smirlarda kuch rivojlanib, tezlikkuch mashqlarini bajarish qobiliyatları paydo bo`la boshlaydi. 16-18 yoshlarda kuch va tezlikni talab etuvchi mashqlarni o`zlashtirish oson bo`ladi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun sharoit paydo bo`ladi. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan bir vaqtning o`zida rivojlantirish kerak. Professor V.P.Filin (1980) “Bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq muddatli va bir tomonlama mashg`ulotlarda yoshlarga xos bo`lgan tezlik yuklamalariga moslanganlik daroji pasayadi”, – deb ogohlantirgan edi.

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug`ullanuvchining o`z tana massasi, to`ldirma to`plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Oq`irliliklar sifatida har xil og`irlidagi toshlar hamda shtanga qo`llaniladi.

Professor V.P. Filinning tadqiqotlari shuni ko`rsatdiki, 13 yoshdan boshlab bo`g`imlardagi harakatchanlikda o`sish boshlanadi, 15 yoshda u eng yuqori darajaga erishadi, 16-17 yoshlarda ko`rsatkichlar pasayadi. Shunga ko`ra, o`sirinlik davrida egiluvchanlik va bo`g`imlardagi harakatchanlikni oshiradigan mashqlarni qo`llash shart.

12-13 yoshlarda egiluvchanlik hamda bo`g`imlardagi harakatchanlikni anjomlarsiz va kichik og`irlilikdagi anjomlar (gimnastika tayog`i, gantellar, to`ldirma to`plar) yoki sherik bilan o`tkaziladigan, ta`sirni kuchaytiruvchi va shu tariqa astasekin harakatlar amplitudasini oshirib boradigan faol – sust xususiyatlari mashqlar rivojlantiradi. Shuningdek, kattalarga qaraganda ko`proq qomatni shakllantiruvchi mashqlar qo`llaniladi.

Shunday qilib, turlituman vositalar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Tayanch iboralar: Jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning tamoyillari.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

1. Jismoniy tayyorgarlik deganda nima tushuniladi?
2. Jismoniy tayyorgarlikning qanday turlarini bilasiz?
3. “Jismoniy qobiliyatlar”, “jismoniy sifatlar” tushunchalariga tavsif bering.
4. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi qanday qonuniyatlarini bilasiz?
5. Jismoniy qobiliyatni rivojlantirish qonuniyatlarining har biriga tavsif bering.
6. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning qanday tamoyillari sizga ma'lum?
7. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish tamoyillarining har biriga tavsif bering.
8. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari ahamiyatini ochib bering.

Foydalanaligan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 том. Т.,-2014 220 б
2. R.S.Salamov “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” darslik. Т.,-2014 210 б
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik Т.,-2005 300 б
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Darslik Т.,-2005. 180 б

11-mavzu: Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.

Reja:

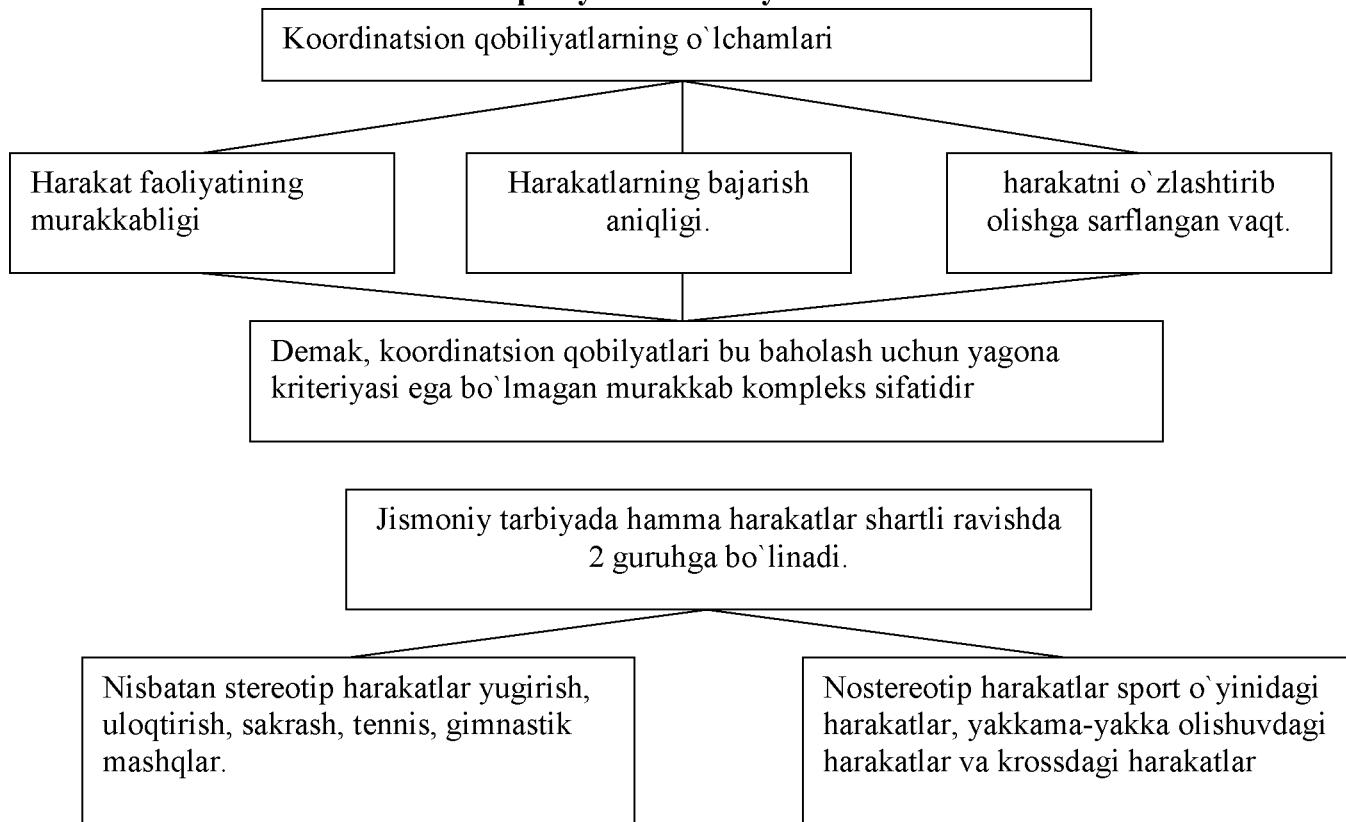
1. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatining asoslari.
2. Chaqqonlik tushunchasiga ta'rif.
3. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalammg o'zgarishi.
4. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati.

Yangi harakat faoliyatlariga o`g`ratish va takomillashtirish jarayonida ta'sir etuvchi qobiliyatlar to`g`risida fikrlashar ekanmiz, avvalam bor anchadan beri chaqqonlik haqida gapirib kelganimiz. To`g`ri, hozirgacha bu fikr davom etmoqda va hali chuqur o`rganilgani yo`q. Lekin oxirgi yillar adabiyotlarida taxminan 90-yillarda bu tushunchani ko`proq "Koordinatsion qobiliyatlar" bilan bog`lashmoqdalar, chunki: birinchidan, yangi harakat faoliyatlarini bajarishda va tuzilishida har bir harakatning bir- biriga moslashtirishga qaratilgan qobiliyatidir.

Ikkinchidan, harakat faoliyatini to`satdan o`zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati sifatida qarash mumkin.

Koordinatsion qobiliyatining bu ikkala tomoni bir biri bilan chambarchas bog`liq va o`zining maxsus xususiyatlariga ega. Bular turli harakat vazifalarini echishda va har xil koordinatsion qiyinchiliklarni engishda vujudga keladi. Albatta bu koordinatsion qiyinchiliklar va ularni engish har xil bo`ladi. Masalan, gimnastika bilan shug`ullanuvchilar eng murakkab gimnastik-koordinatsion kombinatsiyalarni oson va muvaffaqiyatli bajaradilar.

Koordinatsion qibiliyatlarni tarbiyalash metodikasi.



Lekin, ko`pincha sharoit, atrof-muhit o`zgarishi bilan bu kombinatsiyani sifatli bajara olmaydilar. Sport o`yinlarida shug`ullanuvchilar eng murakkab harakatlarni bir-biriga moslashtirib bajaradilar, lekin sport o`yini bilan bog`liq bo`lmagan harakatlarni tez o`zlashtira ololmaydilar.

Majmua holda bajariladigan bu koordinatsion - harakatlar qobiliyatini bir o'lcham bilan baholab bo`lmaydi. Baholashda har xil tashqi ko`rsatkichlar hisobga olinadi. Bularning ichida nisbatan asosiyları bu:

- a) harakat faoliyatlarining yangi shaklini o'rganishga sarflangan vaqt, murakkab mashqlarni o'zlashtirishga sarflangan vaqt qancha kam bo'lsa shuncha bir xil sharoitda uning koordinatsion harakat qobiliyatlarining rivojlanganligi yuqori bo'ladi.
- b) shular qatori faoliyatning koordinatsion murakkabligi ham hisobga olinadi hamda harakatlarning aniqligi shunday qilib bir birdan farq qiladi.

Har bir harakatda o'ziga xos koordinatsion qobiliyatları, talablari bor. Ular shu qobiliyatlarning o'lchamlaridir, ya'ni: a) harakat faoliyatining koordinatsion murakkabligi; b) harakatning aniqligi; v) harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflangan vaqtdir. Demak, koordinatsion qobiliyatları - bu baholash uchun yagona kriteriyaga ega bo'lмаган murakkab majmua sifatidir. Koordinatsion qobiliyatları - bu inson o'z harakati faoliyatida to'satdan o'zgaruvchan sharoit talablariga muvofiq ravishda yangi harakatlarni tezda egallash va tezda qayta ko'ra olish qobiliyatidir. (jadval 14)

Hayotda va umuman jismoniy tarbiyada uchratiladigan harakatlarni shartli ravishda 2 guruhga bo'lish mumkin: 1. Nisbatan stereotip harakatlar - engil atletika yo'lkasida yugurish, uloqtirsh va sakrashlar, gimnastik mashqlari, tennis; 2. Nostereotip harakatlar - sport o'yinlaridagi harakatlar, yakkakma-yakka olushuvdagi, "slalom"dagi, krossdagi harakatlar. Stereotip harakatlaridagi aniqlik, jumladan, kishi bu harakatlarni bajarishni qanchalik uzoq o'rganganligiga bog'liq. Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni bordaniga bajara boshlasa, bu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi.

Stereotip harakatlarda vaziyat to'satdan o'zgargandagina chaqqonlik harakatni o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez o'zgartira bilishlari kishining harakatini maqsadga muvofiq qayta qurish uchun sarflangan vaqt bilan ifodalaydi.

Psiyologik nuqtai nazaridan koordinatsion qobiliyatlar xususiy harakatlarni o'zlashtirish va atorof muhitning to'liqligiga; tashabbuskorligiga bog'liqdir. Koordinatsion qobiliyat tezkorlik va murakkab reaksiyalarning aniqligi bilan chambarchas bogliqdir.

Koordinatsion - harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Yangi harakat shakllarini bajarish qobiliyatlarini takomillashtirish harakatlarni samaradorligini oshirishga qaratilgan;
2. Sharoit o'zgarishiga binoan koordinatsion-harakat shakllarini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish;
3. Har xil charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion - harakat shakllarining mustakamligini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan vazifalar sezgi funktsiyalarini, harakatlarni aniqligini harakat tajribalarini muntazam bajarishini va boshqalarni mustahkamlashga va takomillashtirishga yo'naltirilgandir.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashda turli-tuman jismoniy mashqlarni vosita sifatida qo'llash mumkin, lekin bu mashqlar har xil koordinatsiyaon harakatlar murakkabligi bilan bogliq bo'lib, uni engish talablariga egadir. Umuman, mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida har xil qiyinchiliklarni enga olishga to'g'ri keladi. Shuni ham aytish kerakki, bu mashqlarni o'rganishda ular mustahkamlanadi va murakkabligi yo'qolib boradi.

Demak: koordinatsion harakat qobiliyatini oshirish uchun koordinatsion-harakatlar faoliyatini murakkabligini o'zgartirib borish maqsadga muvoffiqdir.

Shuning uchun ham bu mashqlar o'quvchilarning jismoniy tarbiyalashda katta o'rin egallaydi. Bu vositalar umumiyl chaqqonlikni rivojalanishiga ko'maklashadi. Masxsus chaqqonlikni tarbiyalashda xarakteri va yo'nalishi bo'yicha musobaqaviy mashqlarga yaqin tayyorlov mashqlardan foydalilanadi.

Chaqqonlik kichik va o'rta sinf o'quvchilarda yaxshi tarbiyalanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarda harakat, ko'rish, eshitish va boshqa analizatorlar shiddatli rivojlanishi kuzatiladi. Trenirovka mashg'uloti va dars jarayonida chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar tayyorlov qismida va asosiy qismini boshlanishida beriladi, chunki charchash sharoitida chaqqonlikning rivojlanishi past bo'ladi.

Tarbiyalash vositalariga panja va qo'l mushaklarining kuchlanishiga oid mashqlar:

1. Turgan joydan uzunlikka sakrashlar, ko'p sakrashlar, ko'rsatma-vazifalar asosida sakrashlar.

2. Ko'rsatilgan balandlik asosida sakrash.

Ko'rsatilgan masofaga va nishonga koptokni otish

Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Buyumlarsiz va buyumlar bilan qo'llarni, oyoqlarni ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish (30, 45, 60, 90, 120 va h.k.) 2. Berilgan vazifalar bo'yicha masofani qadamlab o'tish (10, 20, 30, 50, 60, 100 va h.k.), burilishlar.

Vaqt sezgini tarbiyalashga oid mashqlar:

1. Qat'iy belgilangan vaqt davomida yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, umumrivojlantiruvchi mashqlar (masalan: 30 soniya yurib erkin holda to'xtash) 2. Belgilangan vaqt ichida erkin harakatni bajarish. 3. Mashqlarni ko'p marta takroriy bajarilishi (tezlikka, anqlikka, kuchga va h.k.)

Muvozanatni saqlashga oid mashqlar:

1. Bir oyoqda ko'zni yumgan va ochiq holatda turish.

2. Turli buyumlar bilan va buyumlarsiz (gimnastik devorida, gimnastik skameykada, gimnastik hodada va h.k.) da mashqlar.

3. Har xil harakatli o'yinlar, sport o'yinlaridan so'ng bir oyoqda va ikki oyoqda muvozanat saqlab qolish.

4. Belgilangan masofani ko'zni yumib o'tish.

Koordinatsion qobiliatlarnig tarbiyalash metodikasining asoslari.

Koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalashda asosiy maqsad yangi harakatlar ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan bo'ladi. Bu sifatni tarbiyalashda har xil qo'llanmalar ishlatalidi. Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy yuklanishning o'zgarishi shug'ullanuvchilar engilaoladigan koordinatsion qiyinchiliklarni oshirish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar asosan: 1. Harakat anqligiga; 2. Ularning o'zaro moslashuviga; 3. Muhitning birdan o'zgarishiga bo'lgan talablaridan kelib chiqadi. Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarining yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullaridan foydalaniлади. (jadval 3)

	Metodik usul mazmuni		Misollar
1.	Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanilishi	1.	Sakrash yo'nalishiga nisbatan orqa bilan turib uzunlikka sakrash.
2.	Mashqlarning ko'zgisimon (zerkalno) bajarilishi.	2.	Diskni chap qul bilan irg'itish.
3.	Tezlikning yoki harakat tempini o'zgarilishi.	3.	Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish.
4.	Mashqlar bajarilish usul-fazoviy chegaralarning o'zgarilishi.	4.	Kichik doiradagi diskni irgitish, o'yin maydonining kichiklashtirilishi.
5.	Mashqlar bajarish usullarining o'rinni almashtirishi.	5.	Turli usullar bilan balandlikka sakrash.
6.	Qo'shimcha harakatli mashqlarning qoldiqlar	6.	Erga qo'nishda qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash.
7.	Guruhi yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarining qarama-qarshi ta'sirining o'zgarishi.	7.	O'yinlarda turli taktika kombinatsiyalarni qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish.

8.	Tanish bo`lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish.	8.	Aksincha start holatidan chiqish.
----	--	----	-----------------------------------

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo`naltirilgan mashqlar tezda charchashga olib keladi. Shu bilan birga bulami bajarish mushak sezgilarining to`liq aniqligini talab etadi va charchashda kam effekt bo`ladi.

Chaqqonlikni asoslovchi ayrim qobiliyatlarga yo`naltirilgan ta'sir etish yo`llari haqida.

Oqilona bo`lmagan mushak kuchlanishlar bilan kuchlanishi har qanday harakat ma'lum ma'noda mushaklardagi qo`zgalish va bo`shashish birikmasining natijasidir (kerakli vaqt dagi ma'lum mushaklarning bo`shashuvi) qo`zg`alish harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarurdir. (jadval 4)

Harakatning kuchlanishi natijalriga salbiy ta'sir etadi. Sport turlari bo`yicha misol: Chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagilar ko`maklashadi: 1. Mushaklarni bo`shashtirish; 2. Muvozanatni saqlash; 3. Fazo sezgisi.

Mushaklarni bo`shashtirish

4 -жадвал

	Mushak kuchlanish shakllari uch xil shaklda ko`rinadi	Yo`qotish yo`llari
A)	Tinch holatda (tonik kuchlanish) mushaklarda kuchlanishi oshirish	- bo`shashish, cho`zilish mashqlari, massaj, suzish (silkinish, erkin tebranish va h.k.)
Б)	Tezlik (tezkor) kuchlanish (kuchlanish tezligi etarli emas, natijada tez harakatlar bajarilganda mushaklar bo`shashiga ulgumaydi).	-kuchlanish va bo`shashishni almashtirib turish (sakrash, irg`itish, to`ldirma to`plami otish va ilish va h.k.)
В)	Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanayot ganlar uchun mos bo`lgan koordinatsion kuchlanish	-Bo`shashtirishga oid mashqlar, harakatlarni bajarishda tabassum qilishni tavsiya etish.

Koordinatsion qobiliyatlarni asoslovchi ayrim qobiliyatlarga yo`naltirilgan ta'sir etish yo`llari haqida.

Koordinatsion harakat qobiliyatlarini tarbiyalash jarayonida tana holatini saqlash katta ahamiyatga ega (har xil statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash). (jadval 5)

Muvozanatni saqlash vositalari- bu maxsus tanlab olingan mashqlar bo`lib tana holatini har xil vaziyatda saqlashga yo`naltirilgan bo`lishi kerak. Muvozanat saqlash mashqlari: statik holatda yoki siljish holatda kichik buyumlarda, hoda ustida va h.k.: Qo`llarda tik turish, bruslarga tayanib turgan holda va h.k.; Har xil aylanma harakatlarni bajarib statik holatda turish va h.k.

Fazoviy harakatlarni boshqarish.

Har bir harakatga o`rganishda va bajarishda fazo sezgirligi muhim rol o`ynaydi. Fazoviy, vaqt, fazoviy vaqt yoki harakatlarni dinamik aniqligini hisobga olish hammasi bir xil emas. Ular bir biridan farq qiladi. Fazoviy sezgi xususiyatlari va fazoviy harakat parametrlari chambarchas bog`liq, hamda "mushaklar sezgisiga" olib keladi. Shunday qilib, shu narsa ma'lumki jismoniy tarbiya jarayonida "fazoviy sezgi"ni takomillashtirish berilgan fazoviy

harakat vazifalarni qat'iy tartibda bajarish qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgandir. Bu faqatgina fazoviy sezgini va fazoviy harakat aniqligini ta'minlash hamda asosiy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda va harakat faoliyatiga o'rgatish tuzilishining oqilonaligi natijasida vujudga keladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida harakat koordinatsiyalarini yanada yuqoriroq aks ettiruvchi turli metodik usullardan foydalaniladi.

ulardan biri L. P. Matveev bo'yicha:

Metodik usul mazmuni	Misollar
<p>Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanishi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mashqlarning ko'zgusimon (zerkalno) bajarilishi. 2. Tezlikning yoki harakat tempining o'zgarishi. 3. Mashqlar bajarilayotgan fazoviy chegaralarning o'zgarishi. 4. Mashqlar bajarish usullarning o'rinn almashtirilishi. 5. Qo'shimcha harakatlari mashqlar-ning qoldiqlari (oslojenie) 6. Guruqli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarining qarama-qarshi ta'sirining o'z-garishi. 7. Topish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish. 	<p>Sakrash yo`nalishiga nisbatan orqa bilan turtib uzunlikka sakrash.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskni chap qo'l bilan irg`itish. 2. Tezlashtirilgan tempda mashqlarni bajarish. 3. Kichik doiradan diskni irg`itish, o`yin maydonining kichraytirilishi. 4. Turli usullar bilan balandlikka sakrash. 5. Yerga qo'shishida qo'shimcha burilish bilan tayanib sakrash. 6. O`yinlarda turli taktika kombinatsiyalarini qo'llash; turli raqiblar bilan uchrashuvlar o'tkazish. 7. Aksincha sport.

Tayanch iboralar: Koordinatsion qobiliyat, muvozanatni saqlashga oid mashqlar, harakat koordinatsiyasi, Odatlanmagan dastlabki holatning qo'llanishi, mashqlarning ko'zgusimon (zerkalno) bajarilishi, tezlikning yoki harakat tempining o'zgarishi, mashqlar bajarilayotgan fazoviy chegaralarning o'zgarishi, mashqlar bajarish usullarning o'rinn almashtirilishi, qo'shimcha harakatlari mashqlarning qoldiqlari (oslojenie), guruqli yoki juft mashqlarda shug'ullanuvchilarining qarama-qarshi ta'sirining o'zgarishi topish bo'lgan harakatlarni oldindan noma'lum holatlarda bajarish.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

1. Koordinatsion qobiliyat deganda nima tushuniladi?
2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi.?
3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari?
4. Chaqqonlikni asoslovchi ayrim qobiliyatlarga yo'naltirilgan ta'sir etish yo'llari haqida..
5. Fazoviy harakatlarni boshqarish?

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov "Jismoniy tarbiya nazariysi va uslubiyati" darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев "Теория и методика физического воспитания" Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова "Теоретические основы физической культуры и спорта" Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev "Jismoniy tarbiya nazariysi" darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Darslik T.,-2005. 180 b

12- mavzu: Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash

Reja:

1. Tezkorlik tushunchasiga ta'rif. Oddiy va murakkab reaktsiya.
2. Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari.
3. Oddiy reaktsiya tezkorligini tarbiyalash. Analitik yondoshish uslubiyati. Sensomotor uslubiyati.
4. Murakkab reaktsiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaktsiya va tanlash reaktsiyasi.
5. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatalib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati – bu minimall vaqt oraliq`idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funktional majmuasi.

Tezkorlik jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlar qatoriga kiradi, chunki qanday harakat bo'lmasin u o'z hissasini qo'shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishiga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi. Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to`rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig`ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlarini yig`indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:
-startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati);
-sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, (kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish);
- masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.
- bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.
2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.
3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.
4. Harakat texnikasining mukammaligi.
5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyatları, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.
6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo`lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog`liq. Harakatning maksimal tezligi Q20-22* haroratda kuzatiladi va Q16dao 69% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o`ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo`Imagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo`lishi mumkin. Bu bilimlarni o`rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo`lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo`ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo`nalishini tez o`zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o`rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko`rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to`g`ridanto`g`ri ko`chish harakatlari muvofiqlash – o`xshashligida kuzatiladi.

Mashg`ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallahda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko`chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

Tezkorlik namoyon bo`lishining 3 ta elementlar shaklida ko`rinadi:

1. Harakat reaktsiasining latent (yashirin) vaqtisi;
2. Ayrim harakatlar tezligi (kichik tashqi qarshilikda)
3. Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni).

Tezkorlikni nomayon bo`lishi quyidagilarga bog`liq:

- asab jarayonlarining harakatchanligi;
- irodaviy kuchlanishlar;
- mushaklarning kuchi va elastikligi;
- mushaklardagi kimyoviy jarayoni tezligi;
- sport texnikasining takomillashuvi.

Bu tezkorlikning elementlar shakllari nisbatan bir-biri bilan bog`liq emas. Ayniqsa, tezlik reaktsiyasi vaqtি ayrim harakatlar tezligi yoki harakat chastotasi bilan yaxshi korrelyatsiya bermaydi. Amaliyotda tezkorlikning bu shakllarining majmua holda uchratamiz. Masalan: yugirishning natijasi:

1. Startdagи reaktsiyaning vaqtiga;
2. Ayrim harakat tezligiga (depsinish, sonni oldinga olib chiqish);
3. Qadamlar tempiga bog`liq.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko`pgina harakatlarda 2 fazani uchratish mumkin:

1. tezlikni oshirish fazasi (faza razgon);
2. tezlikka nisbatan turg`unlanishish fazasi. Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan xarakterlanadi

Masalan: I.Ozolinni start tezligi 70-80 m borar edi.

Ilmiy tekshirishlar natijasida aniqlanganki, start tezligi bilan masofa tezligi o`rtasida aloqa yo`q. Masalan: sportchi startdan tez chiqishga qodir, lekin masofa tezligi past bo`lishi mumkin. Maksimal tezligi bilan bajariladigan harakatlardagi 2 faza sport amaliyotida katta ahamiyatga ega. Shunday sport turlari borki, u erda start tezlanishi katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, tennis, boks, kurash.

Ikkinchi sport turlarida esa masofa tezligining roli katta. Masalan: sprint yugirishlar, suzish va h.k. Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining 2 fazasi bir xil bo`Imagani uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham har xil bo`ladi.

Harakatlarni tez bajarish qobiliyati quyidagi faktorlarga bog`liq:

1. Asab jarayoning harakatchanligiga. Bizga ma'lum bo`lishiga reaktsiya latent vaqt 5 ko`rsatkichdan:

- 1) Retsepttorda qo`zg`alishni paydo bo`lishi;
- 2) Qo`zgalishni markaziy asab sistemasiga uzatilishi;

- 3) Qo`zg`alishning asab yo`llari bo`yicha o`tishi va effektor signal hosil bo`lishi;
- 4) Signalning asab tizim marakazidan mushakga o`tkazilishi.
- 5)Mushak qo`zg`alishi va unda mexanik faollik paydo bo`lishi.

Tezkorlikni tarbiyalash vositalari.

Harakat tezligini tarbiyalash vazifasi - bu organizmning funktsional imkoniyatlarini har tomonlama oshirishdir.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinichi navbatda uch xil guruh mashqlari qo`llaniladi:

- 1) Tez bajariladigan URM (umumi rivojlantiruvchi mashqlari).
- 2) O`zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari.
- 3)Boshqa sport turlarining mashqlari.

Sportchilar bu mashqlarni bajaribgina qolmasdan, ularni malaka shakliga olib kelishlari kerak, ya`ni bu mashqlarni bajarganda iroda kuchlanishi mashqni to`g`ri bajarishga emas, balki uni maksimal tezligida bajarishga qaratilgan bo`lishi kerak.

Tez bajariladigan URM quyidagi harakatlardan iborat: sultanishlar, aylanishlar, burilishlar va boshqa tez bajariluvchi harakatlar. Bu mashqlarni to`xtamasdan 5-10 soniya ichida uzlusiz bajarish kerak. Ularni ta'sirini oshirish uchun qayta bajarish kerak.

Umumiy tezkorlikni oshirish uchun sport o`yinlaridan va boshqa turlari katta ahamiyaga ega. Lekin bu sport o`yinlarini kichiklashtirilgan maydonchalarda o`ynash ijobiy natija beradi. Bu mashqlarni asosan yosh sportchilar va endi shug`ullanayotgan sportchilar bilan mashg`ulot o`tkazilganda, mashgulot tayyorgarlik qismida va trenirovkaning tayyorgarlik davrida beriladi. O`zi tanlab olingen sport turi maxsus mashqlari - maksimal tezlikda va musobaqa mashqlarining elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlardan iborat bo`lishi kerak.

- Tezkorlikni rivojlantirish yo`naltirilgan maxsus mashqlarni uch guruhga ajratish mumkin:
- a) siklik mashqlar - katta chastota bilan takror bajariladigan mashqlar.
 - b) atsiklik mashqlar - maksimal tezlikda takror bajariladigan; (sanchishlar, tezlanish, rIvok, sakrashlar, sultanishlar (vzmaxi));
 - v) aralash mashqlar (yugirib kelib uzuklikka sakrashlar, irgitishlar, sport o`yinlarining ayrim harakatlari.)

Tsiklik mashqlar 10-15 soniya ichida bajariladi va takror bajariladi. Atsiklik mashqlarini to`tezligi pasayguncha bajarish kerak.

Boshqa sport turlarining tez bajariladigan mashqlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, atletikachilarga, qisqa masofaga yugurish futbolchilari uchun, voleybol - og`ir atletikachilarga. Qisqa masofaga yugirish - xokkey ko`pgina sport turlari uchun katta ahamiyaga ega.

Tezkorlikni tarbiyalash jarayonida oddiy va murakkab reaktsiyalar mavjud: Oddiy reaktsiya - bu oldindan ma'lum bo`lgan signallarga ma'lum bo`lgan harakat bilan javob berishlar va ongli ravishda avtomatlashmagan holda bajarilishi. Masalan: komandaga binoan start olish.

Murakkab reaktsiya - bu oldindan ma'lum bo`limgan signalga ma'lum harakat bilan javob berish va avtomatlashgan holda bajarish. Oddiy reaktsiyani tarbiyalashda quyidagi metodlar qo`llaniladi:

1. Ko`proq qo`llaniladigan metodlardan biri - bu takroriy metod. Masalan: startdan takroriy yugirish, o`qituvchining signali bo`yicha harakat yo`nalishini o`zgartirish; boksda - sheringining oldindan ma'lum zARBASIGA himoya harakatlari. 2. Qismlab o`rgatish metodi - bu metodda reaktsiya tezligini engillashtirilgan sharoitlarda va keyingi harakatlar tezligini ayrim-ayrim takomillashtiriladi. Masalan: pastki startdan yugirishdagi reaktsiya vaqt, boshlangich harakatni bajarish qiyinchilik sababliri ancha cho`zilib ketadi. Chunki "sprint" qo`liga anchagina tana og`irligi bosadi. Uni tayanchdan tez olish qiyin. Bunday hollarda start signaliga tezlik reaktsiyasini oshirish uchun alohida ishlar olib boriladi. Masalan: startdan biror buyumlarga tayangan holda chiqiladi. 3. Sensor metodi - bu metod mikro masofalarga yugurish uchun ketgan vaqtini sezish va shu asosda harakat reaktsiyasini tarbiyalash. Bu mashqlar 3 bosqichda o`tkaziladi:

I-bosqichda shug`ullanuvchi signalga maksimal tezlik bilan javob berishga intilib harakat bajaradi. Har qaysi sinovdan so`ng o`qituvchi unga ko`rsatgan vaqtini aytadi.

II- bosqichda - harakat oldindagiga o`xshab maksimal tezlik bilan bajariladi. Bu erda o`qituvchi o`kuvchidan masofani qancha vaqtida o`tganligini so`raydi, so`ng haqiqiy vaqtini aytadi.

III- bosqichda - endi o`quvchidan oldindan kelishilgan vaqtida yugirish talab etiladi.

Shunday qilib o`quvchi reaktsiya tezligini boshqarishni o`rganadi.

Murakkab reaktsiyani tarbiyalash metodikasi.

Biz bu erda murakkab reaktsiyaning ikki xodisisi haqidagi masalani bayon etishimiz lozim: 1. Harakatdagi ob'ektga bo`lgan reaktsiya. 2. Reaktsiyani tanlash.

1. Harakatdagi ob'ektga bo`lgan reaktsiya ko`proq yakka kurashlarda, to`p bilan o`ynashda uchraydi. Masalan: darvozaboning to`p tepish harakatini olaylik. Darvozabon: 1. To`pni ko`rishi kerak. 2. Uning yo`nalishini va tezligini baholashi; 3. Harakat rejasini tanlash; 4. Uni amalgalash oshira boshlash.

Bu hodisada reaktsiyalarni yashirin davri shu 4 elementdan tuziladi. Shu 4 elementdan 1chisi asosiy bo`lib hisoblanadi. Darvozabon reaktsiyasining ko`p vaqt shunga ketadi. U vaqt 0,95 soniya dan to 1 soniyagacha bo`lishi mumkin.

Shunday qilib harakatdagi ob'ektga bo`lgan reaktsiyada katta tezlik bilan yo`nalayotgan predmetni ko`ra bilish asosiy ahamiyaga egadir. Mashg`ulotlarda darvozaboning ana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. Buning uchun harakatdagi predmet reaktsiyasini oshiruvchi mashqlar qo`llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish hisobiga ortadi. Masalan: tennis koptogi bilan mashqlar bajarish.

Reaktsiya tanlash - atrofdagi sharoitda yoki raqib harakatining o`zgarishiga muvofiq qator harakatlardan kerakli harakatni javobini tanlashdan iborat.

Murakkab reaktsiyaning tarbiyalashda metodik printsiplardan oddiydan murakkabga hamda sharoitni o`zgartirishni imkoniyatlari sonini asta sekin oshirib borish kerak.

Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash metodikasi.

Harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash jarayonida organizmni funktional imkoniyatini har tomonlama oshirish kerak. Chunki insonning u yoki boshqa harakatda maksimal tezlikni ko`rsata olishi faqat tezkorlikni rivojlanishiga bog`liq bo`lib qolmasdan balki boshqa faktorlarga: dinamik kuch darajasiga, egiluvchanligiga, texnikani egallaganligiga va h.k.larga bog`liq. Shuning uchun harakatlardagi tezkorlikni tarbiyalash katta ahamiyatga egadir.

Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati

Harakatni sezish tezligi **oddiy** va **murakkab** bo`ladi.

Oddiy sezish – avvaldan ma'lum bo`lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo`yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko`krakdan yoki boshdan oshirib to`p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1. **Sensorlik** – xabar berilgan vaqtidan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.
 2. **Premotorlik** – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo`lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 2560 mG`ni tashkil qiladi.
 3. **Motorli** – harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.
- Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqtida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo`ladi. Pertseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko`p.

Letent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko`ra besh qismdan iborat:

1. Retseptordagi hayajon qo`zg` atuvchidan sezuvchi a`zolar orqali, ya`ni ko`z, qulqoq, sezgi hissi, vestibulyar asboblar orqali qabul qilinadi.
2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.
3. Hayajonning asab tarmoqlari bo`yicha o`tishi va elektr xabarining shakllanishi.
4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.
5. Mushaklarning qo`zg` alishi va unda mexanik harakatning paydo bo`lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo`lishiga sarf qilinadigan vaqt qo`zg` atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retseptorning xususiyatlariga bog`liq.

Qo`zg`atuvchining ko`rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqtin ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug`lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtini egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqtin asab jarayonining harakatiga bog`liq. Bu omillar ko`p darajada mashqlar ta'sirida o`zgaradi. Qo`zg`alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog`liq. Asab impulslarining tezligi 50120 mG`s ga teng. Aniqlanishicha, mashg`ulotlar natijasi yoshga bog`liq emas va sportchi g`oliblik cho`qqisini 910 yoshdan 2528 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o`zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog`liq.

Oddiy sezish tezligining ko`rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o`nlab, ba'zida yuzlab sekundlarni yutish xaqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 2025%, motorliga 7580% ketadi. Masalan, oliv malakali sprinterlarning startyor otilgandagi umumiy vaqt 0,300,40s, bunda latent davri 0,060,10 s, motor – 0,240,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdag'i umumiy natija 0,050,08 s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko`chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo`li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko`proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo`ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog`liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo`zg`atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog`liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamaoa o`rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug'i bilan pistoletdan otilgan o`q o`rtasidagi vaqtida nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 2530 daqiqали badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqtin qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,52 daq. Interval bilan), 78 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuzatiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko`nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko`z bilan ko`rilgan, his etilgan.)

Masalan: trener buyrug'i bilan past startda yugurish;

- aylana bo`ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o`tirish, harakat yo`nalishini 1800 yoki 3600 ga o`zgartirish) harakatlar;
- trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko`krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha engil sharoitlarda, ya`ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya`ni start berilishida, o`tirganda, tizzalab o`tirganda, orqa bilan yotganda qo`llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog`liq bo`lgan holatlardagina, ya`ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlataladi.

Tezlikka ta'sirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takrorlash usuli bo`lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko`p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg`ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo`llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o`tadi.

Oddiy sezgining o`ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg`ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o`yin usullari qo`llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyligi yoki o`zgarib qolishi, sheriklarning birbiriga o`zaro munosabati yoki

qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta'sir qiluvchi harakat elementlari bo'lgan sport o'yinlarida qo'llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobiliyat orasidagi uncha katta bo'limgan vaqt oralig'ini (o`nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, harakatlantiruvchi ta'sirning sensor tarkibiy qismlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qismlarning harakat ta'sirini yaxshilashga asoslangan. Ikkinci bosqichda ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o'qituvchi o'quvchidan qaysi vaqtida harakatni bajarganini so'raydi. Javobni eshitib, o'zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtini ko'rsatadi. Uchinchi bosqichda o'qituvchi o'quvchiga avval o'zi o'rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab ta'sir quyidagilarga bo`linadi:

- harakatlanayotgan ob'ektga ta'sir;
- tanlash ta'siri.

Ta'sirning bu turlari ko`proq o`yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob'ektga nisbatan 0,181,00 s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta'sirda oddiyya nisbatan ko`proq, ya'ni 300 mG`s ga etishi mumkin.

Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to'rt elementdan tuziladi.

1. Odam harakatlanayotgan jismni ko'rishi kerak (to`pni, o`yinchini);
2. Harakat tezligi yo`nalishini baholash kerak;
3. Harakat rejasini tanlash;
4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko`z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ular quyidagilarga bo`linadi.

1. Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini astasekin murakkablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldindan o'zi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga o'rgatiladi (himoyalanuvchi hujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o'quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Borabora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. Raqib harakatini olindan bilish qobiliyatini rivojlantirish, ya'ni faqat raqibning o'ziga e'tibor berish emas, balki ko`zga tashlanmaydigan, tayyor bo'limgan harakatlari va ko'rinishiga (qomatiga, mimikasiga, hayajonlanishiga) ham qarash kerak. Masalan; ko'pchilik bokschilar raqibining fintini uning zARBalaridan, oyoqlarining boshlang'ich holatidan, yuz va ko`zlaridan, oyoqlari xarakatidan, gavda burilishidan, qo'llarining holatidan bilib oladilar.

Tayanch iboralar: tezkorlik, harakat chastotasi, harakatni latent (yashirin) vaqt, oddiy harakat, murakab harakat, sensorlik sezish, motorli sezish, oddiy sezish.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

1. Tezkorlik qobiliyati deganda nima tushuniladi?
2. Tezkorlik qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi.?
3. Tezkotlikqobiliyatini tarbiyalash vositalari?
4. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillariga nimalar kiradi.
5. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati..

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев "Теория и методика физического воспитания" Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова "Теоретические основы физической культуры и спорта" Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev "Jismoniy tarbiya nazariyasi" darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Darslik T.,-2005. 180 b

13- mavzu: Egiluvchanlik va gavdani to'g'ri o'stirishning xususiyatlari.

Reja:

1. Egiluvchanlik tushunchasiga ta'rif. Egiluvchanlikning namoyon bo'lismi muhitning tashqi temperaturasiga bog'liqligi.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati. Faol va sust egiluvchanlik.
3. Gavdani to'g'ri o'stirishni shakllantirishning vosita va uslublari.

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfo-funktsional xususiyatlari bo'lib, inson gavdasining alohida bo'gimlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik faol, sust bo'lishi mumkin.

Faol egiluvchanlik – harakatning katta amplitudasiga erishan inson qobiliyati bo'lib, bo'gimlardan o'tuvchi mushak guruxlarini qisqarishi tufayli paydo bo'ladi. Mushak kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik faol;

Sust egiluvchanlik – harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavdaga, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir. Masalan: biror yuk, snaryad, sherik.

Egiluvchanlik **umumiyl** va **maxsus** bo'lisi mumkin.

Umumiyl egiluvchanlik – inson gavdasining hamma bo'gimlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo'gimlarda juda katta harakat bo'lib, alohidagi faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivjlantirish darajasi bo'gimlarni shakliga, bo'gim tog'aylorining qalnliliga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'gim boshchasiga bog'liq. Bo'gimlarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shashisiga ta'sir qiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobjiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan mushaklarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan mushaklarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan mushaklarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan mushaklarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqt) ta'sirida o'zgarishini eotiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida mushaklarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'riroq bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita mushak kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'lnlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni engish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yordan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal

amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo`g`inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o`zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog`onasing tos son va elka bo`g`inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho`zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhgaga (aktiv va passivga) bo`linadi.

Aktiv harakatlarda bo`g`inlardagi harakatchanlik shu bo`g`indan o`tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro`y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko`ra birbiridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketmakest, ikkiuch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushslash (fiksiya), qarshiliklarni engish, og`irlikdan foydalanish mashqlari.

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

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko`rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Mushaklarning cho`ziluvchanligi nisbatan kam bo`ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshrishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo`ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig`ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo`ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur. Seriyadan seriyaga o`tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg`ulotda cho`ziluvchanlik mashqlarini og`riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og`riq paydo bo`lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni tizimli bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko`proq bo`ladi. 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 yozish vaqtida va asosiy bo`lмаган mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin mushaklarda engil ter paydo bo`lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi xona temperaturasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtin ma'lum darajada oshirish mumkin. Bolalik va o`smirlilik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo`lgani sababli 1015 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishni o`ta kuchaytirib yuborish bo`g`mlar, paylarning deformatsiyalashiga va gavda tuzilishini buziliishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko`rsata ololmaslikga olib keladi. Uni su darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to`sinqlik qilmasin. Buning ucun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqca bo`lishi, y`ani egilivcanlikni saqlab, extiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo`riqishsiz, mushaklarga ziyon etkazmasdan bajarisga yordam beradi.

Egiluvcanlikni rivojlanishida umurtqa pog`ansining (birinchi navbatda ko`krak qismi) tos, son suyaklarining va elka bo`g`imlarining kattalishishiga e`tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirisda pedagog quyidagi vazifalarni hal qilishi zarur;

1. Egiluvcanlikni har tomonlama rivojlanishini ta`minlash uchun turlu harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch harakat apparati ruxsati orqali hamma yo`nalishlarda bajarish.

2. Egiluvcanlikning rivojlanish darajasini oshirisda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo`yica) talablariga mos kelish.

3. inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvcanlikni

4. Kasallik, lat yeish va boshqa sabablarga ko`ra yo`qatilgan egiluvcanlikni tiklash. Egiluvcanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko`paytiruvchi mushak cho`zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga ta`sir ko`rsatisga emas, balki (mushaklarni birdan-bir xususiyati o`z uzunligiga nisbatan ikki marta ko`p cho`ziladi va ya`na o`z holatiga qaytadi.) mushak to`qimalarini bog`lab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgan. Ular cho`zilish xususiyatiga ega emas va egiluvcanlikning rivojlanishiga to`sqinlik qiladi.

Hamma cho`zilish mashqlari mushaklarning ishslash tartibiga ko`ra 3 guruhga bo`linadi:

- I. Dinamikalastirilgan.
- II. Statistikalashtirilgan.
- III. Aralash.

Bulardan ba`zilari mushaklarni zo`riqtiruvchi cho`ziltiruvchi kuchlarga, ba`zilari esa tashqi kuchlarga ta`sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar- amartizatorlar bilan gavdani har tomona bukib siltanish, sakrash, tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Tayanch iboralar:egiluvchanlik, faol egiluvchanlik, sust egiluvchanlik, umumiyligini maxsus egiluvchanlik, harakat tayanch aparati, og`ish, egilish, buklanish, cho`zilish, qayishqoqlig, buralish, URM, faol harakatlar.

Talabalar bilimini nazorat etish savollar.

1. Egiluvchanlik qobiliyati deganda nima tushuniladi?
2. Egiluvchanlik qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi?.?
3. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash vositalari?
4. Egiluvchanlik qobiliyati ribojlantirishga qo`yiladigan pedagogik talablar?.
5. Egiluvchanlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati..

Foydalilanilgan adabiyotlar:

- 1.R.S.Salamov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” darslik 1-2 tom. T.,-2014 220 b
2. R.S.Salamov “Sport mashg’ulotlarining nazariy asoslari” darslik. T.,-2014 210 b
- 3.Л.П.Матвеев “Теория и методика физического воспитания” Учебник 1991. 200с.
- 4.Ю.М.Юнусова “Теоретические основы физической культуры и спорта” Пособия. Т.,-2005 250 с
- 5.A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev “Jismoniy tarbiya nazariyasi” darslik T.,-2005 300 b
- 6.O.V.Gancharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlanirish” Darslik T.,-2005. 180 b