

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллифлар:

*Абдуллаев А. – педагогика фанлари номзоди, доцент;
Хонкелдиев Ш.Х. – педагогика фанлари доктори, профессор.*

Тақризчилар:

*Усмонхўжаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.
Саломов Р.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.*

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлай-диган олий ўқув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таолом муассасаларининг ўқувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври ўқув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материал-ларини ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Ўзбекистон Ўқув-Питанув Олий ва ўрта махсус таолом вазирлиги томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, чақириққачаҳарбий таолом «ихтисослиги» талабалари, магистрантлари учун дарслик сифатида тавсия қилинган.

Дарслик Ўзбекистон Ўқув-Питанув Вазирлар Маъкамаси хузуридаги Фан ва техника марказининг инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг илмий-услубий кенгаши томонидан нашр этишга рухсат этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2005 й.

СЎЗ БОШИ

Этиборингизгаҳавола этилмоқда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўқув предметининг мазмуниҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир-бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллардан

ташқил топган бўлиб, олий ўқув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соҳаси учун махсус касб-ёунарга эга бўлган ихтисосликни пухта эгаллаган педагогни тарбиялашни назарда тутати.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлай-диган Олий ўқув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таолим муассасаларининг ўқувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври ўқув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материалларини ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташқил этиш масалаларида ёрдам беради.

«Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури»да кўрсатилган камчиликлар ва муаммолар «Жисмоний тарбия», «Чакирикқачахарбий тайёргарлик ва жисмоний тарбия» ўқув предметига ҳам тегишли. Кадрлаш тайёрлашнинг миллий модели талабларидан келиб чиқиб жаъон стандартдарига жавоб берувчи, илғор халқаро тажрибаларга таяниб ёзилган махсус адабиётларга айнақса, давлат тилида ёзилган ўқув материаллари муътожлик катта. Биз мавжудҳолатдан келиб чиқиб соъанинг кенг кўламдаги илмий изланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини қамраб олиш имкониятида йироқлигимизни назарда тутиб, русий забон олимларимизнинг (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.М.Качашкин ва бошқа қатор муаллифларнинг) дарсликлари асосида жисмоний тарбия наза-рияси ва методикасининг фақат умумий асосларинигина баён қилишни мақсад қилдик.

Дарсликда аввало, «Жисмоний маданият», «Чакирикқачахарбий тайёргарлик таолими ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий ўқув юрти жисмоний маданият факулртетлари талабаларининг «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси»га оид назарий билимлар туркумини тўла қамрамай, фақат жисмоний маданият ўқитувчиси учун лозим бўлганларинигина ўз ичига олган. Уни мутахассислик учун тўлақонли дарслик дейиш фикридан албатта узоқмиз.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарқли ўлароқ, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бўлимида эса болалар, ўсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортига оид мавзуни кенгроқ бердик. «Жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ҳаракат малакаси ва кўникмаси заъирасини ошириш услубияти, таолим жараёнида содир бўладиган хатолар, уларни аниқлаш ва тузатиш услубияти, ўқитиш методларининг моъиятини

чуқурлаштириш ва самара-дорлигини оширишга оид назарий материал беришга уриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факултетлари-нинг талабалари, магистрлари умумтаолим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошқа турдаги ўрта таолим ва ўрта махсус давлат таолими жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмирлар спорт мак-таблари тренерлари, физкултура ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли физкултура ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

Тавсия этилган дарслик О'а'бўййа, Наманган Давлат университетларининг, Кўкон Давлат Педагогика институтининг жисмоний тарбия факултетети ўқув тарбия жараёнида 1990-2006 йиллар давосида саналди. У камчилик ва мунозарали муаммо-ларданҳоли эмас. Айниқса, жисмоний маданият атамаларини қўллаш, уларнинг мазмунига оид изоълар баҳс ва фикр алма-шинувини тақазо этади. Шу йўсинда ўзларининг фикр муло-ъазаларини билдирган касбдошларимизга олдиндан самимий миннатдорчилигимизни изъор қиламиз.

Манзилимиз: 712000, О'а'бўййа шаъри, О'а'бўййа Давлат университетининг ўқув-услугий бўлими, Б.Усмонхўжаев кўчаси, 19 уй.

1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йқналтирилган **ққув предмети** сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ўамда бошқаришнинг умумий қонуниятларини қргатади.

Жисмоний тарбия назарияси **илмий фан** тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоўлаб беради ва умумлаштиради. **Амалий фан** сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ўақидаги амалий, назарий билимларни беради, ўаётий-зарурий ўаракат малакалари ва ққникмалари заўирасини бойитади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ўамиша ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот малумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ўам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети қотиб қолган, қзгармас малумотлардан иборат бқлиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *ижтимоий, табиий, педагогика* фанлари эришган ютуқларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ўар қандай ўолатда илмий педагогиканинг негизи ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, тамоиллардан усулиятлардан фойдаланади, шу жумладан, барча спорт фанлари учун ўам бу қонунлар, қоидалар мос келади ва қзига хос маъно қасб этади.

Ққув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги қайидаги назарий фикрнинг вужудга келиши ва унга интилиш сабаб бқлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги қайидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меънат ва ўарбий амалиётда юқори самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига қуйидагилар қиради:

- жисмоний тарбия ва уни ижтимоий ўодиса тарзида жамият маъсули тарбиянинг бошқа шакллари билан боўлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг мақсади, унинг умумий вазибалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;
- ўарақатга қргатиш, ққитишнинг услубиятлари;

- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ққитиш жараёнининг тузилиши;
- жисмоний машқлар билан шу\улланиш маш\улотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёни ва уни режалаштириш;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;
- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкаси жараёни характеристика.

Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятлари жисмоний тарбия назариясининг қрганиш предмети ўисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аўолининг ўар қандай табақасини: болалар, қсмирлар, ёшлар, қрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ўамда жисмоний машқлар билан шу\улланишни эндигина бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий қонуниятларини ўам қрганиш предмети қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аниқ йўналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларниҳар бирини ичида ўзларинин хусусий усулиятлари мавжуд. Усулиятларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ваҳ.) га хос ва мос келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика ваҳ.к. ларни ўқитиш) усулият усулияти алоёида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шакл ланган. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан қуроллантиради, ўрганиш предметлари характериға кўра педагогика фанлари тизимидаги фан сифатида ўз қоидаларини ижтимоий, пси- хологик ва биологик факторларҳисобига тўлдиради.

1.1. Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг ривожланиши ва такомиллаши учун қуйдагилар **асосий манба** ҳисобланади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксалтиришнинг йўллари ваҳозирги пайитдаги аъволи ҳақидаги ҳукумат қарорлари, қонунлари;

- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонниҳар томонлама камол топтиришҳақидаги прогрессив таолимотлар. Бу таолимотлар инсоннингҳар томонлама ривожланиши ҳукуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазму-нини очишга уринишҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўлларини назарий, амалий жиҳатдан асослашдан иборатдир;

- жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳаси бўйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошқа аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлари тизими;

- ижтимоий турмуш тарзи унингҳаётий амалиёти тажри-баси, жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;

-жамият аозоларини жисмоний тарбия қонуниятларини билиши ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошқаришга оид билимлар;

-мавжуд жамият маонавиятининг бир бўлагихисобланган жисмоний тарбия тизимига жисмоний маданият концепция-лари;

- жисмоний тарбия практикаси – манба сифатида назарий қоидаларнингҳаётийлигини текширади, амалиётдаги туғилган оригинал ғоялардан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва усулиятини бойитади;

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (қундалиқлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режа-лари, мусобақа баённомалари, конспектлар, маоруза матнлари ваҳ.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қилади;

- соғлом турмуш тарзи назарияси ва амалиёти тажриба-ларининг назарий билимлари, одам экологияси.

1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг ривожланиши бир неча даврларни ўз ичига олади.

Биринчи давр – башарият тараққиётининг илк давридагиҳаракат-фаолиятини организмга таосириҳақида энг дастлабки (эмперик) билимлар

(Понамарев Н.И. 1975), уларнинг тўпла-ниши, «машқланганлик»нинг фойдасини сезиб, маоносига етиш ва тўпланган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усулларини англашга имконият яратилган «жисмоний машқлар» ни ва «жисмоний тарбия»ни пайдо бўлиши учун шарт-шароит яратилишига омилларни юзага келган даври.

Иккинчи давр – жисмоний тарбия жараёнида қўлланила бошланган биринчи усулиятларнинг яратилиши – қадимги Юнонистонда кулдорлик давлати даври ва Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу усулиятлар, тажрибалар орқали юзага келган бўлиб, философлар, педагоглар, врачлар одам организми фаолияти қонуниятлари билан унчалик таниш эмаслиги, ўрганиб улгурмаганликлари орқали жисмоний машқлар таосирининг механизмини айтирли тушунтира олмас эдилар. Шунга кўра бу давр жисмоний машқлар билан шуғул-ланишнинг фойдасини ташқи кўринишларга қараб баёланган давр деб қаралган. Бу даврда Юнонистоннинг жисмоний тарбия усулияти айтирли даражада кенг тарқалган бўлиб, у мавжуд воситалар ва усулиятларни куч, чидамлик ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимига бирлаштирган давр деб қаралган.

Ўрта асрнинг ўрталарида жисмоний тарбия усулиятларининг хиллари ортди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, отда чопиш, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райъон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий Дуне қарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр – жисмоний тарбияҳақидаги назарий билимларни интенсиз тўпланиши, уйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволашҳақидаги фаннинг ривожланиши философлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммо-ларига эотибор қила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моъиятиҳақидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маолумотларнинг, билимларининг вужудга кела бошлаган даври. Бу маолумотларҳали турлича, чунки, кўпинча ўша даврда муста-қилроқ саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибида вояга етар эди. Йўл-йўлакай, аммо зарур бўлган даражада бундай илмий фанларнинг вакиллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбининг ролиниҳисобга олмайҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш давридаёқ педагог-гуманистлар ваҳаёлий социалистлар жисмо-ний тарбияда бир бутун тарбиянинг мажбурий қисмлардан бири деб қарай бошладилар.

Жумладан, швецариялик демократ педагог И.Г.Песталоции томонидан (1746-1827) болаларҳаракат қобилиятини ривожлан-тириш учун тузилган жисмоний машқлар тизимида бўгинлар (суставная) гимнастика умумий педагогика назарияси ичида алоҳида ўринни эгаллайди. XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машқлар «биомеханика»си бўйича изланишлар олиб борилди, 19 асрда эса жисмоний тарбияҳақида илмий- назарий ишлар вужудга келди.

Жамиятҳаётида жисмоний тарбиянинг роли тарбиянинг **синфий характерга** эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг ўрниҳамда шахснихар томонлама ривожлантириш йўллари аниқланди.

Айнан шу даврда жисмоний тарбия назариясига асос солинди дебҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва билимлар тўпланиши орқали мустақил фан сифатида ажралиб чиқди.

Тўртинчи давр – 19 асрнинг охиридан илмий ва ўқув фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва усулияти шакллана боради. Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамиятҳаётининг бошқа жабъа-лариғаҳам таосир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳаси назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари биланҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси мустақил илмий-амалий исботлади.

Бешинчи давр – ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изланишлари даври бўлиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланганҳолда ўша даврда прогрессивҳисобланган усулият-ларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплекслиҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меънат қилдилар. Амалий мате-риалларнинг мўллиги, янги қонуниятларнинг очилиши, даст-лабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг дифференцияланишига олиб келди. Янги маҳсус фанлар «Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқлар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метро-логияси», «Спорт физиологияси», «Даволаш физкултураси», «Жисмоний машқлар гигиенаси», «Валеология» ва бошқалар ажралиб чиқди. Юқоридаги фанларнинг айрим соҳалари жисмоний тарбия жараёнида бир неча аралаш фанларнинг билимларидан кенг фойдаланиш лозимлигини илмий-амалий исботлади. Масалан, болаларнинг спорт мутахассислиги муам-моси – бу фақатгина спорт педагогикаси муаммосигина бўлиб қолмай, ижтимоий, психологик, социологик ва биологик муаммолардир. Жисмоний тарбия

назарияси ва усулияти курси педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология ва бошқа фанларнинг далилларсиз тўла изоълаб, исботлаб олишни исботлади.

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти қатор илмий фанлар билан чамбарчас боғлиқ. ҳар қандай фан фақатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тўлақонли натижа бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти бир неча фанлар қўшилиши орқали махсус педагогик муаммоларниҳал қиладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг физиологияси* ва *жисмоний тарбия психологиясининг* илмий изланишлари натижаларидан фойдаланади. Айниқса, *спорт педагогикаси* барча фанлар билан узвий боғланган. Олдинги ягона, бўлақларга бўлинмаган жисмоний тарбия назарияси ва усулятидан алоёида педагогик фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси фанларихам, лекин уларнинг сўнгги ривожида бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқлик намоён бўлди, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти томонидан ишлаб чиқилган умумий қоидаларга таянишга тўғри келди. Олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аниқ материал вазифасини ўтади. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик муъитини ўз ичига олган кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан махсус спорт соъаси фанлари ажралиб чиқа бошлаганлигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари фанлари ва бошқалар. Аммо жисмоний машқларнинг алоёида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятлар, қайсики, ҳамма турлар учун таосир кўрсата оладиганларигина алоёида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқишиҳам мумкин бўлмасди. Ана шунинг учун барча спорт фанлари учун умумий ва хусусий қонуниятларни ишлаб чиқишҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва усуляти фанининг асосий мазмунини ташкил қилади.

Биология фани билан боғлиқлиги – жисмоний тарбия воситаларини шуғулланувчилар организмга таосири реакция-сини ўрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқа-ришда анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг қонуниятлариниҳисобга олиш билангина амалга оширилиши мумкин.

Шуни эсда сақлаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва усуляти фанини бошқа фанлар билан боғлиқлиги бир томонлама бўлмай, икки томонламадир. Жисмоний тарбияҳақидаги фаннинг ривожланиши аралаш фанларга таосир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спорт

назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурига айтиш мумкин. Тузатишлар киритилишига олиб келди.

1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъияти

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби вахунарига оид маолум тушунчалар ва иборалардан фойдалана-дилар. Фаннинг маолум соъасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ваҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўпҳодисалари ва масала-ларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланила-диган етакчи тушунчаларга қуйидагилар қиради: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорт, жисмоний камолот*. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча дебҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аъамияти жиъатидан бирдек муъимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муъим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

Жисман ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – ташқи кўринишини ва унинг хизматининг ўзгариши жиъраёнидир.

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг обоектив қонунарига – организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисман ривожланиш обоектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муъими, муъит ва организм ривожла-нишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меънат ва мустақил ишлаш, дам олишниҳисобга олишга тўғри келади.

Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таосир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-гаётий кучлар, инсон жисмининг қобилятиларихам жисмоний ривожланишнинг муъим замини эканлиги, шунинг учунхам юқори натижаларга эришишхар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўла-вермаслигини, аммоҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмо-нан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таосир эта олишлигини эотироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аозоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланишихақидаги антропометрик маолумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисман ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиъатдан боғлиқдир. Жисман ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш – жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муъим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишинихал қилувчи омилдир. Омиллар орасида меънат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муъимдир.

Жисман ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиъатдан такомил-лаштиришига, унинггаёти учун муъим бўлган асосийҳаракат малакасини, маъоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириши ва яхшилашига қаратилган. Маша шу таорифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таокидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоъида маонога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлигихақида гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маъорати ва кўникмаларини ўз ичига олади.

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астой-дил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маноси деб тушун-тирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбияҳақидаги таоли-мотнинг асосий ғояси том маонодаги жисмоний таолим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айримҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаш-тиришни, бу тўсиқларни иложи борича чаққонлик ва қатоият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меънат сарфланганҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёбуд кўркам ва ғайрат биланҳаракат қилишни ўрганишлари керак, дебҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғриҳаракат кўникмалариниҳосил қилишҳақида, иккинчи томондан,ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда бўлиш негизда кўникмалардан турлиҳаётий вазиятнинг турли тасаввурҳамда маъоратни қарор топтиришҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни ўз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаъкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзидаҳам куч,ҳам чидамлилик ва айримҳолларда тезкорликҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), уҳолда машқ техникаси мустаъкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таолим, билим бериш вазифаларихамҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида,ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руыйҳолатига, уларнинг эмоциясига (ъис туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоён бўлишигаҳам тасир кўрсатади. Ана шуларҳисобига тарбиявий вазифаларнингҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнидаҳамишаҳам тарбиявий,ҳам таолимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб,ҳар бири алоъида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам ақс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия ҳукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилди.

Жисмоний тарбия – абадий категориядир, шу манодаки тарбиянинг бу йўналиши жамият пайдо бўлгандан бери мавжуд бўлиб, бундай тузум ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айни пайтда унинг маонавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типлари ривож топади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда ушбу асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамакалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик, касб-ўнор жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёр-гарлиги*дир.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишга, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ўнор жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меънат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёр-гарлик воситаларининг қўлланиши меънат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш

жараёнини тезлаштиради, меънат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муъит таосирининг зарарли факторларига қашилик кўрсатишини яхшилайти.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маолум даражада шартли бўлиб, иккала йўналишихам бир-бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўна-лишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юкори натижаларга эришишни таомин-лашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юкори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёр-гарлигини баёолаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг кўламда кўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда учта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамкалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик, касб-ёунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёр-гарлигидир.*

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаъкамлашга, кенг доирадаҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўли-шига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосийҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмо-ний тарбия тизимида, оммавий физкултура ишларида ва жисмо-ний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ёунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тар-биянинг мутахассислаштирилган, аниқ меънат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараён-дир. Бунда асосан, жисмоний машқларнингҳунар ёки касбга яқин бўлган турла-ридан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёр-гарлик воситаларининг кўлланиши меънатҳаракат малакала-рининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меънат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муъит таосирининг зарарли факторларига қашилик кўрсатишини яхшилайти.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маолум даражада шартли бўлиб, иккала йўналишихам бир-бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таомин-лашдир.

2-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аозосини манан бой ваҳар томонлама гармоник ривожлан-тиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз муҳофаази масаласиҳам жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлака-тимиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ўзбекистон муҳофаазига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Шундай қилиб, Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг мақсади Ўзбекистон халқини жисмонан камолотга эришган, ҳуқуқий давлатнинг актив қурувчилари, ижодий меънатга ва Ўзбекистон муҳофаазига тайёр қилиб тарбиялашдир. Бу мақсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Жисмоний-маданий, маонавий ва оммавий-театрлашти-рилган томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намоишлар ва намоишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аъамияти бепоёндир.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аъамияга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўнали-шини, физкултура амалиёти, вазифалариниҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим (маолумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалариниҳал қилинса, унингхаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг базаси яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, инсон жисми маданияти учун ўрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик дара-жаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баъоланади:

- жамият аозоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аозоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёр-гарлиги билан;

- жисми маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таоминланганлиги ва уларни сифати билан;

- жисмоний маданиятга раъбарлик қилаётган ходимлар-нинг доимий таркиби (штати), квалификацияси ва фаоллиги ва иқтидори билан; -жамият аозоларининг спортдаги натижалари билан баъо-ланади.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислоётлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда.ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмо-нан баркамол ўғлонлари билан фахрланишган. Ўз фарзанд-ларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар.

Жисман баркамоллик – тарихан ўзгариб турадиганҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аъолининг иқтисодий шароити, ижтимоийҳаёти дунё қараши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда обектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт гоялигича қолиб реалҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меоёри ваҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражасиҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меънат, жамоатчилик,ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоқ давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маоно ва ижтимоий моъият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исбот-ланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маонавий, маорифий ахлоқий, рухий, эстетик меънат тарбиясини олишдан узоқлаштиради.

Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуниятларидан биридир.

Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касбиҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифаларҳал қилинади:

а) одам организмининг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилятинихар томонлама камолга етказиш,

соғлигини мустаъкамлаш ва жамият аозосини узоқ умр кўришини таоминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникма-ларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний мада-ниятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофиқ деб тушуниладики, бу мувофиқлик обьектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳалари-дагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмга қандай таосир қилаётганлигини ҳисобга олишни тақазо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эhtiбор берсак, шуни кўра-мизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулоти кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўра билиш, башорат қила олиш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра мақсад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик чоғидан жисмонан соғлом, маонавийтини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навқирон, ўзлигимизни эндигина эотироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкультурасавасмандлари уюшмалари орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эhtiборни кучай-тириб, тизимда *маонавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмийлик хусусиятларини* мужассам-лаштирмоқда.

Шарқ мутафаккирлари маонавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоҳида эhtiбор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигида дийр дейлади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатлари (А. Авлоний “Турки гулистон

ёбуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи” 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, тани-сиъатлилик орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз *жисмоний тарбия тизимини халқчиллиги* деганда, биз миллий ўйинлар тарзида халқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган “қатта спорт” билан кўп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имко-нияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соъаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия наза-рияси ва амалиётининг илмий фанларихисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метро-логияси, спорт тиббиёти, даволаш физкултурасининг ва бошқа-ларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари? халқимизхаётий эътиёжини қондиришга йўналтирилган. Жисмоний тарбия тизи-ми бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб,ҳозирги кундаҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

а) мактабгача таолим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) звеноси;

б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта таолим I-IX синфлар) звеноси;

в) ўрта махсус, касб-ўналар таолими (академик лицейлар, касб-ўналар колледжлари) звеноси;

г) олий таолим звеноси;

д) армия звеноси;

е) олий таолим ва армиядан сўнгихавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими ўзида куйдаги асосий элемент-ларни бирлаштиради:

а) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва прин-ципларининг мақсадга мувофиқлиги;

б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар – гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидagi жисмоний машқлар;

в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўллани-ладиган усулият (таолим жараёни, усулиятлари, спорт трениров-каси ва мустақил машғулотларида фойдаланиладиган)лар;

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифода-ланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Жисмоний тарбия тизимининг таълили масалаларига оид назарий материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабуги ва қатор бошқа муаллифларнинг дарсликларига тўла ёритилган.

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиё-тининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимизнинг бу соҳадаги меросини ўрганиш фанимизнинг асосий вазифасидир. Жаъонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти тарихий манбааларда ўз ўрнини олганлигига ишончимиз комил.

Шу ўринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийлар собиқ шўролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назария-сининг ривожланишида муносибҳисса қўшган олимлар сифа-тида жаъон жисмоний маданияти фани намояндалари қаторидан ўрин олганликларини эотироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муьити ва тарбияси рол ўйнашини илмий жибъатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган “Мақтаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар” тизимиҳозирги кундаҳам ўз илмий аъамиятини йўқотгани йўқ.

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. “Мақтаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раъбарликни бизнинг ишга алоқаси йўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар орқали тасаввур қилади, ёки бўлмаса, қайсидир чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эоти-борсиздирлар”, - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.В. Гориневский (1857-1937) ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собиқ шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига каттаҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устида ўтказишни тадқиқот назоратини қилишнинг илмий услубий комплексини яратди. П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросинининг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбияҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

3-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ БОШҚА ЙЎНАЛИШЛАРИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ

3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия

Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал ақлий ривожланишга шароит яратади.

“ Хар қандай меънат – бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меънат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар ўйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади”, - деган эди Чернишевский.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатгани-дек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғлиқ. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни тақазо қилади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси шунда муваффақиятлиҳал қилинадик, шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига қизиқиб, ташаббус кўрсатиб ижодий ёндашсалар, организмдаҳаракат малакаларини тўғри шаклланиши, функционал қоби-лиятларини ривожланиши учун умумий махсус билимларга таянишлари лозим бўлади.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғул-ланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланган-ликҳамда соъа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятидан фойдаланиш кўр-кўроналикка йўл қўймасликни талаб қилади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади. Энгҳавфлиси шуғулланувчида бир томонламалилик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади – жамият учун эса боқи-мандалар кўпаяди.

Спорт тренировкаси сирларига шўнғиш, уни тушуниш, шуғулланувчи маъоратини ошишига олиб келади. Бунга фақатҳар томонламалилик орқалигина эришиш мумкин. Жаъон рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун кура-шиш, спортчидан юқори савия, чуқур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қилади. Бунга эришиш учун эса машаққатли меънат, ўткир интеллект соъйиби бўлишлик талаб қилинади.

Ақлий ва жисмоний тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий-илмий фанларнинг тадқиқотлари асосида улуғ рус физиологи И.М. Сеченов ва И.П. Павлов томонидан исботлан-ган. “Мен бутунҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меънатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрнихал қилиш учун ақлимни қўлим билан

боғлаганимда ўзимни жуда яхшиҳис қилар эдим”, - деб ёзган эди улуғ рус олими И.П. Павлов.

Демак, жисмоний тарбия интелективнинг ақлий тарбияси билан ўзаро узвий боғлиқҳолда амалга оширилиши лозим.

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Бар қандай жамият азал-азалдан ўзининг ахлоқ нормалари ва уларнинг талаблари билан бири-бирдан ажралиб турган, айримҳолда кескин фарқланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавқеи, ўрни, даражасини белгилаш, баёлашда фойдаланилган. Ахлоқий тарбия уларга жамият аозолари риоя қилишидек зарур муаммоларниҳал қилишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобақалар ва кўнғил очиш тадбирлари ахлоқ нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролининҳозирги кундаҳам ўйнаб келмоқда. Ўзаро муносабат, мулоқот, умуминсоний қадриятлар, миллати, халқи, давлати, шони-шуърати учун қайғуришҳиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тўғридан-тўғри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлоқи – бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Ўзбек спортчисининг ахлоқ нормалари махсус, алоҳида эмас. Уларҳам мазкур жамиятнинг оддий аозосининг ахлоқи нормаларидан фарқ қилмайди. «Спортчининг ахлоқи» деган ахлоқни тузушга уриниш шарқ халқлари ахлоқ нормаларидан узоқлашишга олиб келади.

Биз қисқа фикрли, тор ўйлайдиган фақат спорт билан шуғулланадиган бақуват, яхши хазм қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маонавий бой, киришувчан, ташкилотчилик қобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу сифатлар кўпроқ навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таалуқдир.

Спортчи ва физкултурурачилар ахлоқий тарбиясининг асосий хусусиятлари, уни жисмоний тарбия жараёнини йўлга қўйилиши куйидаги йўналишда ва шаклда бўлишига эотибор қаратилмоқда:

1. Жамоатчилик бурчига ижтимоий муносабатда бўлиш, жамият ишини ўз шахсий иши билан тенг қўйиш, жамият ва давлат ишини даражасини пасайтирмаслик. Ўзининг жисми тарбиясига онгли муносабатда бўлиш, Алоҳи мудрофаасига доимо тайёрликҳар бир жамият аозосининг умумий бурчига айланган бўлишлиги спортҳаётидаги мақсадни бирлиги ва умумийлиги барча учун ягона қонуний аҳамиятга эга бўлишлиги, уни жамоа фаолиятида гавдаланиши, жамияти жисмоний

маданияти тарихи, аноаналари, миллатининг шони учун жамоанинг кучини умумлаштира билишлик хусусияти.

Мамлакат спортчиси халқаро майдондаги ғалабаларнинг ҳал қилувчи омили эканлиги, ўз халқи, Аҳоли олдидagi жавобгарлик бурчинини қила билишлик хусусияти.

2. Жамоат мулкига (спорт иншооти, ундаги жиёз ва анжомларга) ижтимоий муносабатни спорт майдонларини жиёзлаш ва қайта жиёзлаш ишида иштирок этиш.

3. Жамият аозоларининг ахлоқ нормаларини энг асосий меънатга ижтимоий муносабатда бўлишлиқдир. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш шуғулланувчи меънатда, ишлаб чиқариш жараёнида ҳар томонлама гармоник ривожланишини амалга ошириш имкониятини юзага келтиради. Спортчини спорт натижасига эришиши машаққатли бўлиб, чидамли меънатни талаб қилади. У рекордларнигина янгилаш билан меънат жараёни учун ирода, интизом, меънат қилишга одатни шакллантиради, меънатни кадрлашга ўрганади.

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигига бўйсунушига ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш тарбияланувчилардан белгиланган қоидага, тартибга қатъий риоя қилиш талабини қўяди. Уларга бўйсунмаслик спортчини ёки тарбияланувчини умумий мақсаддан узоклаштиради. Спорт фаолияти спортчи ҳаётини ҳавф остида қолдириши – масалан, тўп учун кураша-ётганда ўйинчилар бир-бири билан тўқнашиб кетди. Кимдир айбдор. Қўполликка жавоб қилгингиз келади. Лекин спортчи ахлоқ нормалари, ўзини қўлга олиш ва низолиҳолатни тинч йўл билан ҳал қилиш учун лозим бўлган ахлоқий нормалар, талабларни устун келиши хусусияти.

5. Гуманизм, инсонни ҳурмат қилиш, келажак учун, тинчлик учун курашишга замин, бир-бирини қўллаш, ёрдам бериш, айниқса, мусобақалар давомида ўзаро ўртоқлик ёрдами ўз рақибларига нисбатан ҳурмат руъида туркий халқларда ўта юқори бўлганлиги, муस्ताкам саломатлик ва жисман тайёргарлик жамият аозосининг ахлоқ нормалари, иродаси ва бошқа хусусиятларни тарбиялаш хусусиятларини шакллантиради.

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифаларига қилинади ва йўлга қўйилади:

1. Муомила эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, ўйинлар, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриш-туриши спорт ҳаётий

жараёни ва ундан ташқаридаҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ норма-лари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баъо берилади.

2. Инсон гавдасининг кўриниши, шакли-шамойилини таоминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдаси-нинг чиройлилиги, соғлиқнингҳаётий қобилиятларининг яхши-лиги белгисидир. Чернишевский: «инсон гўзаллигиҳақида гапирар эканмиз, унинг таркибий қисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот қолдиради. Ундаҳаёт намоен бўлади, биз уни тушунаемиз», - деган эди.

В.В. Гориневский эса: «гўзаллик бахтга қарши соғлиқ билан қарама-қаршиликда эмас, носоғлиқ эса, аксинча, норма-дан четга чиқиб, гўзаллик тушунчасини бузади», - деган эди.

3. Гўзалликни қабул қила билиш қобилиятини, спорт техникаси,ҳаракатлар нафислиги ифодасида яширин гўзалликниҳис қила олишни тарбиялаш ётади.ҳаракат техникаси гўзаллик,ҳаракат нафосати, унинг мазмунини ифодалашнинг ўзиҳам гўзал.

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётганҳаракат фаолияти бир-бирига ўхшаш эмас. Лекин уларнингҳар бири – югуришнинг чиройлилиги, баландликка сакраш, рекорд оғир-ликни кўтариши техникаси, гимнастика снарядларида «ишлаш маъорати»-ъаммаси гўзал.

Футбол майдонидаги ўйинга қараб баъо бериш: «чиройли ўйин бўлди», «ўйин жуда қизиқарли чиқди», «жамоаҳужум пайтида тўп билан муомала саноатининг юқорилигини чиройли намойиш қилди» деб ваҳоказолар.

Спортдагиҳаракат гўзаллигини тушуниш томошабин ёки шуғлланувчиғаҳузур баъш ётади. Спорт курашида гўзалликни, чиройлиликни кўра олсак, бу бизнинг эстетик дидимизни, савиямизни даражасини кўрсатади.

Боксга эстетик спорт тури эмас, деб баъо берадилар. Бу мулоъаза тўғрими? Юқори техник тайёргарликка эга бўлган боксчиларҳаракати олам-олам завқ беради. Қолаверса рувий, ахлоқий, жисмоний сифатларни ривожлантиради, намоен қилади. Яхши боксчи мард, иродали, ботир бўлиши амалиётдан аниқ. Дид билан тушуниб, томоша қила олишни ўзи эстетик завқ беради, уни тарбиялайди. Такмиллашганҳаракат техникаси, автоматизм даражасидагиҳаракат кўникмасига эга бўлган спортчи ёки физкултуррачиларҳаракат фаолиятини эркин, равон, кераксиз куч сарфлашларсиз, кераксизҳаракат-ларсиз бажарадилар.

4-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий принциплари ва жисмоний тарбия назарияси усулиятининг принциплари деб аталадиган принципларга таянади: Булардан ташқари, жисмоний тарбиянинг айрим кўринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, тренировкаи, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкаи ваҳоказо) принциплари ҳам мавжуд. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар: а) жисмоний тарбиянинг меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахснихар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғлом-лаштиришга йўналтириш принципи деб гуруъланади.

Жисмоний тарбия жараёнида назарий принциплар, бир томондан, низом вазифасини ўтаса, иккинчи томондан, жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчини назарий ва методик жиъатдан маолум рамка (қолип)га, йўналишга солади. Педагогик жараён ва амалий фаолиятда принцип мажбурият, қонун тарзида аъамият касб этиши мумкин.

Айримҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маолум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўриқчи (кўрсатма берувчи), ёки турли хил алоьида вазифани бажариш учун умумий асос деб қараймиз.

4.1. Жисмоний тарбиянинг меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларнихаракат фаолиятига ёки меънатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнинг асосий социал қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруьи физкултурга ва спортнинг хизмат функциясигаҳозирги давр турмушидаги,хаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Уларҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмоқчилар.

Физкултурга ва спорт жисмоний тарбия жараёнидаҳоёт учун керак бўлганҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривож-лантиришдагинаҳоётий аъамият касб этиш билан чекланмай ижтимоийҳоётда ҳам фойдаланадилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқалиҳосил қилинган малака тўғридан-тўғри меънат фаолияти жараёнига кўчсагина, уҳоётийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоктириш ва бошқалар айнан амалийҳаётий аъамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянингҳаётий заруриятиҳали айтарли чеклан-майди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муъим машқлар асосий омиллар,ҳаётий аъамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни “ҳаёт учун зарур” деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меънатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига эътиёжи йўқ. Меънатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машғулотларида эгалланган чакконлик, чидам-лилик, тезкорлик, қисқа вақт ичидахал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аниқ бажариладиганҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришишҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меънатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йўналтирилсагина, унда тарбия орқали эгаллан-ган малака ва кўникмалар заъираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга – ишлаб чиқаришда, армиядами қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меънат фаолиятиҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маолумки, чаккон, кучли, чидамли, тезкор ва эгиловчан киши янгиҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада,ҳаракат заъираси кам бўлса, у киши лозим бўлганҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлариҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толи-қишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таоминлайди.

Сузиш, мувозанат сақлаш аппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жиъози - “Кон” даги хилма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташқи кўринишидан бу машқларҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маолумки, самолет ва космик кеманинг учуш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқа-рувчилари организмда қутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маолум вақт ичида мияга бирданига қон бормай қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таосирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина удалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбияҳаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меънат ваҳарбий

амалиётнинг ҳаётий-амалий машқ-ларидан мукаммал фойдаланишни ўз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батута, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини ташкил қилади.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замонҳарбий ўқув машғу-лотлари тажрибаси, максимал автоматлашганҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эсаҳарбийҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ қилиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоъмиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меънати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланишни эмас, ундан универсалликни талаб қилади. У ўз навбатида юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кўрсаткичларига эга бўлишликни тақазо этади.

Шунинг учунҳам меънатни уюштиришнинг юқори дара-жаси такомиллашган меънат ишлаб чиқариши «Ъар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

4.2. Шахснҳар томонлама ривжлантириш принципи

Маолумки, мавжуд жамиятда яшайдиганҳар бир шахсҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки, кишилар руъий, маонавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирганҳолда туғилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боғлиқ. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муъимларидан биридир.

Ижтимоий муъитҳар томонлама гармоник ривожланишни,ҳар доим ваҳар ерда инсон органлари ва системаларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида қўяди.

Шунинг учунҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянингҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бусизҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очик мунозараси, фандаги ўша эски баъсҳозирҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таосир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролинисҳозирҳам инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни қонуниятларидагинаҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумкунлиги илмий асосланган.

Кишининг руъий, маонавий қобилиятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муъитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни ролр ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларниг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муъит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моъияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий исботи шоъидимиз.

Улар таолим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларниҳосил қилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маонавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиъатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Шахснихар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мктаҳассисига қўядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижа-нинг ўзи шахснихар томонлама ривожланагнлигини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руъий, эстетик, ва маонавий сифатлар ҳам қўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меънат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аозоларининг ҳал килувчи вақтда, меънат ваҳтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аозоларининг барча фаолиятлари маолум маонодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меънат ваҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. ҳар қандай фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меънат фронтидами умумжисмоний тайёргарлиги суст бўлганлар қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меънат малақалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштирилади. Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилдир.

4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилган-лиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маосулятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренер-лар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаъкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса шуғулланувчи соғлигига салбий таосир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услубиятлар, машқларнинг меоёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижа-ларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткич-ларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таосир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эотироф этиш билангина чекланмай, асосий эотибор уларнинг таълилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулоқотини талаб қилади.

Жисмоний тарбия принциплари *бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқликни* тақазо этади. Шундагина улар аъамиятини сақлаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, унинг аъамияти жамиятимиз аозоларини ижодий меънатга ва Ватан мудофасига тайёрлашдадир.

Шахсниҳар томонлама ривожлантириш принципи ижти-мойҳаётга - ишлаб чиқариш ваҳарбий ишини амалга оширадиганҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади, ҳар томонлама жисмоний,

маонавий ривожланган-ларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва мудофаасини таъминлашда муъим ролр ўйнайди.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машқларҳақида қисқача сўз»ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғул-ланиш эканлигини таокидлайди. Овқатланиш, уйку, дам олиш режимининг кун тартибидаги системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди. Маромли, меоёридаги эркинҳаракатлар – яони жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учунҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меоёридаги маромлиҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таоминланади. Машқ қилган, машқ кўрган организм ўзидаги “кераксиз”ни вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқча энергия сарфламайди.

Таолим жараёнида машқ қилишнинг меоёрини топиш ва унинг саломатлик учун таосирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муъим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айла-ниши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатори жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риюя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шуғулланувчиларгача уларни соғлигига эотибор беришни муъимлигини таокидлайди.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида умумий принципларга ўз вақтида риюя қилинса, қўйилган талаблар мукамал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги юқори бўлади.

5-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ УСУЛИЯТЛАРИ

Барча илмий фанлар каби жисмоний тарбия назарияси илмий изланиш услубларидан фойдаланади.

Бозирги кунда илмий текшириш услубларининг турлича хиллари бўлиб, кўшма фанларнинг тадқиқот услубларидан, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва ижтимоий-тарихий изланиш услубларига кўпроқ эътиёж сезилаётганлиги аъамиятга молик.

Жисмоний тарбия назариясининг *асосий илмий тадқиқот услубиятлари* - назарий таълил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математикҳисоблашдан иборатдир.

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таълил ва умумлаштириш усулияти

Маолумки, назарий таълил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тўла таълил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тўлиқ ўрганиб чиқиш жуда қийин. Уҳар 4-5 йилда яна шунчаданга кўпаяди. Бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотларҳақидаги мақолалар бир неча маротаба кўпаймоқда. Бунда ёрдамчи илмий предмет - “библиография” фани тадқиқотчининг ишини енгиллаштиради. У нашр қилинган адабиётларни тартибга солади ва рўйхатини тузиб чиқади. *Ретроспектив услуб* орқали системага солиш маолум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоъ беради.

Бундан ташқари, тадқиқотчи “*библиографик тавсифно-ма*”данхам фойдаланилади. Тавсифнома янги чиққан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (илмий иш натижасини қисқартирганҳолда) тайёрлайди, унга изоъ беради.

Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, тадқиқотчи изланиши орқали топилган қарама-қаршилиқлар устида назарий баҳс юритади, уларни бир-бири билан таққослайди.

Назарий таълил ва умумлаштиришнинг яна бир усулиятиҳужжат *материаллари устида ишлашдир*. Жисмоний тарбиянинг кўп томони амалий машғулотлар учун тузилган режалар, кундалиқлар, конспектлар,ҳисоботлар ва шунга ўхшашларда ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутганҳолда тузилган бўлади. Уларни илмий жиъатдан чуқур ўрганиш қутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масалан, жаъоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг

шуғулланиш режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундалик-лари, хафталик, ойлик, йиллик жисмоний юқларнингҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига манба бўлиши мумкин.

Илмий тадқиқот учун *мусобақа материаллари*, кўп йиллик тренировкаларнинг натижаларини ўрганиш ҳам тадқиқот объекти бўлиб хизмат қилади.

Илмий мақсадда тузилган турли хил *анкеталар ҳам ҳужжат материаллари* бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тузилган саволларга “*ё*” ва “*йўқ*” деб жавоб бериш ҳам кўп хулосаларга олиб келади.

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усулияти

Тадқиқотчи қўллаётган бу усулиятнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг ўзи тадқиқотда айнан иштирок этмайди. Ҳаётдаги кузатишдан фарқли ўларок, бу усулият кузатиш предметини аниқ ўрганади, кузатилаётган ва ундан аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга оладиган тизимни ишлаб чиқиши ва уни изланишда қўллаши осон кечади. Махсус баённомалар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар ва тадқиқотни осонлаштиради. Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчи-нинг шахсий қобилиятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки ўрганилаётган далиллар, уларни натижалари кўпчиликда турлича фикр ҳосил бўлишига олиб келади. Бу усулиятнинг қулай томони шундаки, бир вақтни ўзида бир неча кузатувчи бир объектни кузатиши ва натижаларни солиштирилади. Бунда айрим аппаратлар ўша ҳаракатнинг бажарилишини қайта такрорлаши ёки тадқиқот ўлчовига қараб уни фото, кино сурёмка, видео, магнит тасмаси ёзуви ва бошқалар) орқали кузатиш лозим бўлган хулосаларни қилади. Бундай хулосалар объектив бўлади. Уни ижросидаги камчиликлар ёки янгиликларни такрорий кўриш имкони бор. Лекин қатор спорт турлари, ҳаракат фаолияти ва ҳаракат актини баёлашда баҳслар, мунозаралар қилишга тўғри келади. Хулосалар субъектив бўлиб яқуний хулоса натижасига салбий таосир қилиш ҳоллари ҳам учрайди.

Бозирги замон жисмоний тарбия назарияси ҳаракатларни ижроси бажарилишидаги айрим далиллар ва улар ҳақидаги хулосаларда ноаниқликга йўл қўйилиши мумкин. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учуш ва бошқаларда ҳаракатни ифодаланиши баёни фақат кўз билан баёланади. Қатор ҳақамларнинг ҳар қайсиси ўз фикрини ўзича баён қилади, умумий хулоса шунга қараб чиқарилади. Бундай кузатиш усулияти тадқиқотчи ёки кузатувчида ўта кучли салоҳиятни талаб қилади.

Кенг тарқалган, аниққисобга олиш усулиятларидан бири *хронометрлашдир*. «Хроно»-вакт, «метр» улчов демакдир. Бундаҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таълил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришдаҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировка машғулотининг бошидан охиригача зичликни аниқлаш мақсадида хронометрлаш машғулотнинг асосий вақтини самарасига баъо бериш учун фойдаланилади.

5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи

Илмий текширишнинг бу методи текширувчининг ўзи томонидан уюштирилган бўлиб, унинг ўзини актив аралашуви орқали олиб борилади. Бу методда текширалаётган жараён махсус шароитда ёки тажрибани яна қайтадан такрорлаш учун имконият яратилади. Ушбу тадқиқот услубининг қулай ёки қимматли томониҳам ана шунда.

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитниҳисобга олмай ёки суноий қайтадан ўша шароитни яратишда назоратдаги масалага оид бўлмаган муаммоларҳам юзага келиши мумкин. Бу илмий тадқиқот усулиятининг салбий томонидир. Экспериментни обоектив ўтказиш амалиётида *табиий, модулли ва лаборатория* экспериментлари деб номланган эксперимент хилларидан фойдалана-нилади.

*Табиий эксперимент*ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилар бутунлай беҳабар (самаралигиҳам шунда) бўлишиҳам мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфидаги жисмоний тарбия дарсларида дастур материални ўзлаштирилиши аноанавий ўқитиш услулари билан, бошқасида эса махсус танланган усулиятлар билан олиб борилиб, натижани таққослаш орқали қайси синфда самарадорлиғни юқори бўлганлигини аниқлаш мумкин бўлади.

Модулли эксперимент методидан кузатувчиҳаётда учрай-диган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муъитда тажриба ўтказилади. Масалан, мускул кучини ўстиришда спортга янги келганлар билан иш олиб борилиб, улар ҳафтада уч марта, алоъида гуруъларга бўлиниб, биринчи гуруъи ётган штангада машқ қилиш, иккинчи гуруъи эса ўзининг танаси оғирлигидан фойдаланиб, учинчи гуруъи фақат гантел кўтариш билан маолум белгиланган муддат давомида машқ қилади.ҳар қайси гуруънинг модули алоъида (штанга, гавдаси оғирлиғи, гантел) машқлар фақат елка камар мускулларининг кучини ортиришга йўналти-рилган. Экспериментдан сўнг натижалар таққосланиб самара берган модул ва унинг машқлари, услубияти эффекти эолон қилинади.

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар кундалиқҳаётий шароитда амалиётида кам учрайдиганҳолатда тажриба ўтказилади. Масалан, жисмоний тайёргарлиғи тенг икки гуруъ олинуб, улардан бирининг

машғулооти лабораторияда, иккинчи-синики эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Усулиятни салбий томони тажриба ўтказувчининг тажрибада айнан ишти-роки бўлиб, обоектив бўлмаган яқуний хулосаларга ҳам олиб келиши мумкин.

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

Кейинги йилларда биология ва педагогика фанларида тадқиқотнинг математикҳисоблаш усулиятларидан кенг фойдала-нилмоқда.

Бамма воқеаларнинг, атрофимизни ўраб олган ҳар қандай жараёнларнинг икки томони – сифат ва миқдор томони бўлади. Маолумки, математика воқеаларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрғанади. Шунинг учун ҳам математик усулиятлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини – сифат томонинигина ўрғанишга, уни тўла ўрғана олмаслика маъқум этади. Бундай ярим-ёрти ёндашиш тадқиқ этиладиган муаммони аниқлаб тадқиқотни бошланиш этапида йўл қўйилиши мумкин холос. Илмий тадқиқотҳали аниқланмаган тақдирдагина мумкин, лекин олиб боришда воқеаларнинг барча томонларини, жумладан миқдор томонла-рини ҳам тадқиқ этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга муяссар бўлгандагина такомилга етади»- деган эди Полр Лафарг. Шунга кўра жисмоний тарбия назариясининг тадқотларида кейинга йилларда математика фанларидан фойдаланилмоқда, лекинҳозирги пайтда асосан математик статистика илмий тадқиқот жараёнига муъим аъамият касб этмоқда.

Математик статистикадан биология масалаларини ҳал этишда ўзига хос равишда қўлланилиб бометрия ёки вариацион статистика орқали амалга оширилади.

Тадқиқот натижасида олинган материаллар тадқиқотнинг сон ва миқдор жиъатларини мужассамлаштиради. Рақамлар, кўрсаткичларни аниқлиги тадқиқотчига математик жиъатдан тўғри ва аниқ фикрлар, мулоъазалар чиқаришга, тадқиқот жараёни бўйича таққослаш, умумлаштириш, аниқ хулосалар чиқаришга ёрдам беради.

Агарда сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол гуруъларни йиғиб уларни куч талаб қиладиган машқлар билан шуғлланиш машғулотларининг самарадорлиги тадқиқ қилинса, шуғуланувчиларнинг жинси, ёши, спорт маъ-рати даражасига қараб назарий фикрларни амалдагиҳолатиҳақида аниқ маолумотлар тайёрлаш мумкин. Шунинг учун математика фанининг математик статистикаси жисмоний тарбия назарияси ва усулиятиҳамда қатор спорт фанларининг назарияси ва усулиятида илмий амалий масалаларни ижобийҳал қилиш,

Ўқув тарбия ва спорт тренировкаси жараёни такомил-лаштиришда муъим аъамият касб этмоқда.

Илмий тадқиқот усулиятлари доимий бўлмай улар ўз ўринларини янги ва прогрессив тадқиқот услубиятларига бўшагиб беради. Барча фанлар қатори жисмоний тарбия фанининг ривож қўп жиъатдан илмий тадқиқот усулиятла-рининг ривожланганлиги натижаларига боғлиқдир.

6-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилардан* жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарс-ликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида *ов* қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муътожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаган-ларининг ўзлари овига етмай бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чўлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган *тарбия жараёнининг элементлари* шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, яқка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг

кўпайи-шига инсоннинг меънат фаолияти ҳам таосир кўрсатди. Маолумки, меънат жисмоний куч, чидамлик, тезкорлик, чаққонлик-дек инсоннинг жисми (ъаракат) сифатларининг маолум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меънат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёқарашларида очиқ берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқариладиганда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиқ, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ҳодиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таосиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. *Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини* мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда ишти-рок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ваҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органлардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни *ички структура* турлича бўлади.

Машқнинг *ташқи шакли, ташқи структураси* эса ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч

сарфлаш меоёри ваҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бири-бирини тақозо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таосир кўрсатади. Аниқ маолум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таосир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир. Бу муаммо қисман ҳаракат малакаси ва кўникмасига, шунингдек жисмоний сифатлари ҳам таолуклидир.

Жисмоний машқ техникаси ҳар қандай ҳаракат ақти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарса ни:

- а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;
- б) ҳаракат вазифасини ҳал қилишнинг усулини фарқлаш керак бўлади.

Кўпинча бир хил ҳаракат турли усулларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага тўғридан, чап, ўнг томонлардан югуриб келиб ва планкага яқин ёки ундан узоқдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳаракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усулияти мавжуд. *ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат ақти (фаолият) ни – жисмоний машқ техни-каси* деб аташ қабул қилинган.

Техника – грекча сўз бўлиб «бажара олиш саноати» деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчининг жисмо-ний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягини калтали ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури – жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алма-шишига сабаб бўлиши мумкин.

Техника унинг асоси, звенолари ва деталлари деб қисмларга бўлинган.

Техниканинг асоси дегандаҳаракат орқали қўйилган вазифасини бажариш учун керак бўладиганҳаракат фаолияти тизимининг **ўзак қисми** тушунилади. Қўлланган усуллар тананинг қисмларини ўзаро келишганҳолда,ҳаракат актининг кетма-кетлиги тизимини бузмай, жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чакқонлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бўғинларҳаракатчанлиги) нинг кераклича намоён қилинишини тақазо этади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли қўлланиши мумкин ва узоқ вақт ўзинингҳаётий – амалийлигини сақлаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери-флоп» усули самарали бўлсаҳам,ҳозиргача кўпчилик спортчилар «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги ўрганувчилар учун эсаҳозирги кунгача «қадамлаб сакраб ўтиш» усулидан фойдаланилиш сакраш техникасини ўзлаштиришда керакли самара беради.

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётганҳаракат-нинг асосий механизми – сакрашларда депсиниш, улоқтириш-ларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиганҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади. Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмининг ўзлаштириш ўқитишнинг негизи деб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машқ техникасининг асосини ўрганиш демакдир.

Техниканинг детали бу,ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган қўшимчаҳаракатлар ёки шуҳаракат механизми таркибидаги энг майда бўлақлардир. Униҳаракат таркибила бажарсаҳам бажармасаҳам бўлади. Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланишни аста-секинлик билан бошлайди; қисқа масофага югурувчи – ҳам тўсиқлар оша,ҳам тўсиқлар сиз югуриш йўлкасида тезҳаркатлана олади. Старт учун старт колодкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича, улар қайсидир детали билан бири-биридан фарқ қилади, лекин бу детал машқ техникасини асос ёки звеносига зиён етказмайди.

Рационал спорт техникаси. Рационал спорт техникасининг асосий қондаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассивҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади. Нрютоннинг учта қонуни механикҳаракатларга бағишланган. Лекин инсонҳаракатлариҳақида гап кетганда жисмоний машқларнинг рационал техни-қасиҳақида хулосага келиш учун механиканинг бу қондаларига таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига кўра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жиҳатдан, сакрашни оёкга роса чуқур ўтириш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кўрсатмоқдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли юқори, агар у илож

борича катта бўлмаган ярим ўтириш билан депсиниш (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан қисқагина букиш) сақраш самарадорлигига ҳам ижобий, ҳам салбий фойда бериши мумкин.

Хулоса қилсак рационал техникани эгаллашда фақат механика қонунларига таяниш билан чекланмай, ҳаракатни материянинг энг юқори шакллариغا, улардан бири бўлмиш биологик қонуниятларига ҳам таянишга тўғри келади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида *ҳаракат координацияси* деган тушунчага дуч келамиз. Бу сифатнинг шаклланиш меоёрининг бузилиши ҳаракатлар тавсифини билмаслик оқибатидандир.

Ҳаракатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият ўқитувчи-лари, мутахассис тренерлар, физкултура фаолларигина эмас, балки мавжуд жамият аозоларинг барчаси ўз ҳаракати ва ҳаракат фаолиятларини таълил қилибгина қолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошқаларнинг ҳаракатларини ҳам таълил эта олиши малакасига эга бўлиши зарур.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўлиқдаги) ҳолатига қараб; ҳаракат траекторияси (йўлига); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб; бажариш учун сарфланган вақти; ҳаракатни тезлиги; ҳаракатни давомийлиги (узунлиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таълил қила олсақгина ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

Амалиётда *тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг траекторияси (йўли)га қараб тавсифлаймиз.*

Тананинг ҳолати (позаси) – бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлақлари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маолум элемент-ларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода энкайган, букрайган, танани айрим аозоларини йиғиштирилганлиги, ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ваҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажминини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал ҳолати – осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ваҳ.к.лар. Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари: таяниб етишлар, энкайган ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар».

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари – инсон жисми-нинг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек содда ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин. Индивид ҳаракат фаолиятида унинг жисми бўғинларидаги ҳаракатлар бир вақтнинг ўзидаги, кетма-кет, қатор,

оёиста бажариладиган навбатма-навбат, ёки давомийлиги қисқа, узун бўлганҳаракатларга бирлашиши мумкин. Шуниҳисобиғаҳаракатларни энг соддасидан энг қийинигача бўлганҳаракат вазифаларниҳал қилиш имкони яратилади.

Баракат координатлари – тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси,ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлақларини нисбатан қаердалиги (старт чизиғи, гимнастика жиёози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

Тананингҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдингихолат - «*дастлабқиҳолати*» деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муъим аъамият касб этади. Олдинига у анатомио-физиологик вазифаниҳал этиши эотиборга олинса, бошқа томондан, шуҳаракатни бажарилишига ижобий ёрдам беради. Дастлабқиҳолатҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптималҳолат бўлибҳаракат бошлангандан кейин бажариладиганҳаракатларнинг кетма-кетлилигига кулай-лик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кутишҳолати» ваҳ.к.лар. Бўҳолатларни академик Уҳтомский *оптималҳолат* деб атади. Кўринишидан дастлабқиҳолат осойишта бўлсаҳам аслида организм энергия сарфлаш билан қатор мускуллар гуруҳи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кўраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бўлади. Дастлабқиҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аъамияти катта бўлмай машқ давомида танани қандайҳолда (ёолатда-позада) туришиҳам муъим аъамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чанғида, конркида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маолум градусга ошганҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маолум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейингихолати) ижобий ёки салбий таосир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машқларда тананинг умумийҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлақлари)нингҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай (конркида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадий гимнастикалар)ҳаракатларни кузатаёт-ганларда ёки уни бажарувчиларда эстетикҳис туйғуни шакл-лантиради ва уларга завқ беради.ҳаракатларнинг равонлиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, қийинчиликсиз бажариш инсон жисмининг қандайҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқ-лар техникасини эгаллашда,ҳаракатни ўргатиш жараёнида, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муъим ролр ўйнайди.

Баракатнинг йўли (траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда, уни намойиш қилишда муъим аъамиятга эга. Машқни бажаришда танаҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ваҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсақгина гавданинг (ёки унинг қисмлари)ҳаракатини аниқлаймиз. Инсон органзмининг анатомиясини турлича экани бир хилҳаракатни бажаришдаҳар бир индивид учун турличаҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади.

Баркатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизиқ бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднингҳаракатиҳеч қачон тўғри чизиқ бўйлаб эмас, балки оддийҳаракатларҳам қатор мускуллар гуруъини турлича айланмаҳаракатлардан иборат. Уларни организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб, тананинг маолум бўлақлар-дағиҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлганҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Маса-лан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маолум қисмигина турличаҳаракат қилсагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Баракатнинг йўналиши – машқнинг эффеқтивлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлганҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ, равон бажаради қўлларни тирсақдан кўкрак олдида қафтларни пастга қилиб букганҳолда «ривок»ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шуҳаракатни тирсақни бир оз пастга туширганҳолда бажарсак, машқ ўз аъамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпни саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин.

Амалиётдаҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан униҳолатига қарабҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маолум баландлиқга ўрнатилган «планка» устидан ошириб иргитишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади.

Инсон танаси *пастга-юқорига, олдинга-орқага, ўнга-чапга*, томон йўналишдаҳаракат қилади.

Баракатни амплитудаси –ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинчҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғишҳаракати тушунилади. Тўғри йўналишдағиҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига қараб, ярим, тўла ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим

қисмларнинг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади.

Баракатлар актив ва пассив мускул қисқаришида рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишларҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта кўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудадаҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агардаҳаракатнинг амплитудаси кўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, уҳаракатлар аниқҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди.ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўраҳам тавсифланади.

Баракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маолум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маолум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр секунддан фойдаланилади. Йўлнингҳамма нуқталаридаҳаракат тезлиги бир хил бўлса, буҳаракат маромли **текисҳаракат** ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезликҳар-хил бўлса, буҳаракат маромсиз **нотекисҳаракат** деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш* деб аталади.

Баракат **ижобий ва салбий**ҳам бўлиши мумкин.ҳаркат юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу кабиҳаракат **кескинҳаракат** деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиганҳаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тўғри бажарил-ган жисмоний машқларда бирданига тез ёки сақрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқ-лар тезлиги тез сақрашлар орқали бажарилади.

Айримҳоллардаҳаракатнинг *тезлиги деганда, тананингҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари) тезлигиҳам тушунилади.* Юқоридагилар, бўғинларнинг узун–калталиги, ташқи муъит таосири, қаршилиги,ҳаракат қобилият-ларининг турли-туманлигидек бошқа факторларгаҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчидаҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олиш (мусобақа, машқ бажариш давомида) муъим ролр ўйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади.

*Баракатни давомийлиги.*ҳаракатни узоқ давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажа-рилиш муддатини ўзгартириб, яони бажарилиш вақтини озайти-риб ёки кўпайтириб, дарснинг умумий нагрукчасига таосир этиш мумкин. Жисмоний машқлар техникасидаҳаракатни айрим звеноларини узунлиги (улоқтириш учун югуриш, сузишда қулоч отиш, чанғида сирғаниш ваҳ.к.) катта аъамиятга

эга бўлиб, бажарилаётган иш ёки уни муддатихақида ахборотлар бериб турилади.

Баракатнинг темпи дегандаҳаракат циклининг қайтари-лиш частотаси ёки маолум вақт бирлиги ичида бажарилганҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 кадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлади. Темп билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушуришҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда қўлҳаракати тезлиги турлича-дир. Югуриш кадамларининг узунлиги бир хил бўлмасда, кадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлигичам турли хилда бўлади.

Баракат ритми деганда, атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маолум вақт ичида пассив ва кучсизҳаракат фазалари билан боғлиқҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусиятҳар қандай тўлиқҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб,ҳаракат ритмининг фазода маолум вақт давомида зўриқишнингҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин.ҳар қандай, хатто нотўғри бажарилганҳаракат акти таркибидаҳам (ъаракат бўлақларининг узун қисқалигига боғлиқ) маолумҳаракат ритми бор. Демак *ритм рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки нораціонал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин*. Ритмни мажбурий шарти мавжудҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлақларига нисбатан урғу берадиган, эотиборга лойиқҳаракат таркибидагиҳодиса (ъаракат)нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувини маолум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аъамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишдир.ҳаракатнинг акцент (эотибор) берадиган қисмига энг кучли зўриқиш тўпланади. Бу зўриқишдан келиб чиққанҳаракат маолум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги қанчалик кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади,ҳаракатнинг пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таосиридан зўриқишнинг кескин куча-йиши ва пасайишиҳамдаҳаракатнинг актив ва пассив фаза-ларининг давомийлиги чўзилиши мумкин. Юқори малакали спортчилардаҳаракат ритми стандарт шароитда турғун харак-терда бўлади.

Бар қандай аниқҳаракат фаолияти маолум шахс томонидан техник жиъатдан юқори мақом даражасида бажарилса шу машқни бажаришдаги рационал ритм эотиборимизга тушади. Лекин унихар қандай ритмгаҳам

абстрактҳолда кўллаш мумкин бўладиган «ритм» деб қараш нотўғридир. ҳар бир спортчини индивидуал хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак. Шунга кўра, ритмҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида-алоҳида элементларни бир бутун қилиб боғлайди, ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди. Жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакллантирилади ва бошқарилади.

Таолим жараёнида шуғулланувчи ёки ўқувчи ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқишни тўплаб, уни ишлата олса, асосан ишлаётган мускул-ларни бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги ўзлари учун мослаб шаклландирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисми-гагина катта зўриқишда бажарадилар.

Баракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таосир қиладиган **ички ва ташқи** кучларга бўламиз.

Ички кучга: а) ҳаракат таянч аппаратининг **пассив кучи** – мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглашиш кучи, чўзила ошлиги ва бошқалар; б) ҳаракат аппаратининг **актив кучи** – мускулни тортиша олиш кучи; в) **реактив кучлар** – тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатида вужудга келади-ган юқори тезланишхосил қиладиган тезланишҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

Ташқи куч: - инсон жисмига ташқаридан таосир қиладиган кучлар: а) тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган куч; б) таяниш реакцияси кучлари; в) ташқи таосир қаршилиги (сув, ҳаво)ни енгиш ва жисман ташқи таосирга қарши (якка курашлар) куч намоён қилиш, инерция кучи ва бошқалар.

Баракат кучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таосири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсинишда кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади. Амалиётда ҳаракатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифати-даги ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади: а) **тўғриҳаракатлар**, қайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мос келади; б) **нотўғриҳаракатлар**, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар; в) **тежамлиҳаракатлар**, кўзланган

мақсадга минимал даражада керак бўлганлари; г) *тежамсизҳаракатлар*, ортикча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиганҳаракатлар; д) *жадаллик* билан бажариладиганҳаракатлар; е) *кучни яққол намоён* бўлишини талаб этадиганҳаракатлар; ж) *суст*ҳаракатлар сифат жиъатидан айримҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зотҳаркатига киёслаб тушунтирилади.

6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси

Жисмоний машқларни классификация қилиш – уни туркумлаш, хиллаш демакдир. Жисмоний тарбия тизимларининг тарихий таълили шуни кўрсатадики, жамиятнинг ривожланиш босқичларида жисмоний машқлар танлаш ва туркумлашда ўша жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мос келадиганларигагина эотибор берилган.

Тарихий ривожланишнинг турли босқичларида тарбиянинг мақсад ва вазифаси ўзгариб турган, демак, жисмоний тарбия тизимиҳам ўзгарган, бу эса унинг омилларинингҳам ўзгаришига сабаб бўлди.

Грецияда тарихий беш кураш – пентатлон, Гутс-Мутснинг табиийҳаракатлари, Песталоцци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган «элементарҳаракатлари» ва бошқалар. Демак, давр ўзгариши билан жисмоний тарбия тизими, унинг вазифалари ва воситалари ўзгарди.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машқлар анатомик хусусиятга қараб классификация қилинди, чунки улар тизимининг асосий мақсади тана тузилишининг кўриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йўналишини торроқ бўлишига олиб келди.

Чехларнинг «Сокол гимнастикаси» жисмоний машқлар-нинг ташқи формасига қараб спорт жиъозида бажариладиган, спорт жиъозисиз бажараладиган машқлар гуруълари деб туркум-ланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бўлган янги жисмоний машқлар бу туркумларнинг бирида ўз ўрнини топар эди. *Французларнинг Эбер* системасида жисмоний машқлар қисқа утилитар мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, оғирлик кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш,хужум ваҳимоя қилиш машқлари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификациясиҳам кенг камровли эмас эди.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врач, педагоги П.Ф.Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мўлжал-лади ва қуйидагича асосий гуруъларга бўлди: 1. Содда машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар. 3. Фазодагиҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига кўра бажариладиган машқлар. 4. Техник жиъатдан қийин, тизимли равишда

бажариладиган машқлар. Машқларнинг туркумланиши кўрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йўналтирилган. Лекин буҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тўлақонли ўз таркибига сиғдира олмаган. Ҳозиргача тўлиқ илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собик совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани уддаламади.

6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси

Тарихан жисмоний машқлар – *ўйинлар* тарзидаги, *гимнас-тика* кўринишидаги, *спорт ва туризм* машқларига туркумланган эди.

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олинб келинган ва Ҳозирги кунда ҳам машқлар классификацияси таркибида ўз аъамиятини йўқотгани йўқ. Кўпчилик олимларнинг фикрига қарама-қарши уларок, ҳар доим ўзгаришда. Тарихий қабул қилинган жисмоний машқлар туркуми давр ўтиши билан ўз ўрнини ўзидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда ёки ўша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмо-ний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, ўйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқлар туркуми дейиш бизда айрим ҳолларда нотўғри фикр туғдириши мумкин. Чунки, спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинларда, гимнастика таркибида, туризм машқ-лари тарзида ҳам учраши мумкин. Машқлар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда фойдаланилади.

Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маоно беради. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисоб-ланади. Ўзининг ҳаётий аъамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муъит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний ҳам ақлий қобилиятини машқ (тренировка) қилдиради. Меънатдан фарқли ўларок, ўйин пайтида моддий неомат яратилмайди. Ўз ҳаёти учун табиат иноомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма-хил ҳаркати танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз ҳис-ъаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Бозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика

ваҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Баркатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай, ўзининг маолум спорт майдонига, стандарт қоида-сига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳаракатлар тарзида Улар аста-секинлик билан қийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катой ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиёзларига эга. Ўйин пайтида вазифаларни бир индивид ҳал қилмай, жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоа-ларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари қиради):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командалари ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол теннис, шахмат-шашка ва ҳ.к.

б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, майса устидаги рус лаптаси ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларни ҳисобга олиб, жамият аозолари ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика – ўйинлар, спорт, туризм қатори уҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш воситасидир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аозолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Ҳозирги кунда жаъон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, керак сизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилган ҳолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастикада жисмоний машқларнинг барчаси қўлланилиши мумкин. Аслида эса қуйидаги машқлар кўринишида қўлланилади.

а) *сафланиш ва қайта сафланиш машқлари*. Бу машқлар сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутиш, коман-даларга бўйсунуш, қадди-қоматни ростлаш ва бошқа вазифа-ларниҳал қилади;

б) *асосий жисмоний машқлар*. Бу машқлар тананинг барча аозоларига умумий ёки айрим ажратиб олинган аозоларини ривожлантиришда фойдаланилади, ҳаракат малакаларининг тез шакилланиши учун қулайлик яратади;

в) *эркин машқлар*. Бу ном орқали мусиқа остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчи-ларнинг ҳаракатини қузатсак, биз ҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заъирасининг жуда бетақрор экан-лигини шоъиди бўламиз;

г) *зарурий ҳаётий-амалий машқлар*: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юк кўтариш ва бошқа қатор машқлар. Булар жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги асосий воситалар саналади;

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар*: перекладинада, брусряда, конр, халқада, яккачўпда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар қуч, чакқонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руъий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

е) *акробатика машқлари*: қўлда туриш, ёнбош томонга танани букмай айланиш, «рандат», «фляг» ва бошқа қатор якка жуфт, гуруъ бўлиб бажариладиган машқлар киради.

Улар асосий зарурий ҳаётий ҳаракат ва кўникмаларни тарбиялайди. Спорт маъоратини оширишда ва умумжисмоний тайёргарлик учун етакчи воситадир;

ж) *бадний гимнастика*: рақс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб қиладиган қатор машқларни олади ва уларни мусиқа билан қўшиб бажариш тушунилади ва у спортнинг алоъида тури саналади.

Гимнастика машқлари тизими доимо ривожланиб ва таркиби бойиб бормоқда. Илмий тадқиқот ишлари ва куза-тишлар айрим машқларнинг қайтадан тузилаётганлиги, янгиланаётганлиги, айримлари мустаъкамланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини кўрсатмоқда.

1948 йили бўлиб ўтган собиқ Иттифоқ гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб қуйидаги турларга ажратдилар:

Асосий гимнастика – вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, спорт маъоратини оширишга

имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумжисмоний машқлар, ҳаётий машқлар, акробатика, бадний гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жиёзларда бажариладиган машқлар қиради.

Гигиеник гимнастика билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. У кишида бардамлик, иш қобилиятини юқори даражада бўлишини таоминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз куни, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталабки гимнастика яккама-якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аъамиятли. Улар организмнинг ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системаси ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикаси-нинг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маъоратини ошириш мақсадида қийин ҳаракатлар қилиш саноатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусрядаги, халқаларда, дастали кон (эркақлар учун) бревно ваҳар хил баландликдаги брусрядаги (қизлар учун) ва сакраш машқлари қиради.

Бадий гимнастика – акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характериға эға. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машқлари музика билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлан-тиради. Машқлар рақс характеридаги ҳаракатлар тарзида бажа-рилади. Машқ мазмуниға барча машқлар қиради.

Гимнастиканинг қўшимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси кири-тилган.

Спорт гимнастикаси шуғулланаётган спортчиға ўзи танлаган спорт турида ўз маъоратини эгаллашға ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазафаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини, меънат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимиға киритилади. У халқ хўжалиги корхоналарида, муассасаларида физкултура танаффуси ва ишдан аввал гимнастика паузаси тариқасида олиб борилади.

Даволаш гимнастикаси саломатлик ва меънат қобилиятини тиклаш вазифасини ҳал қилади. Асосан, тана тузилиши камчиликлари, ҳаракат аппарати ишларини яхши йўлга қўйишда хизмат қилади. Дам олиш уйлари, санаториялар, касалхона-лардаги даволаш кабинетларида амалға оширилади.

Спорт сўзи аввалиға ўйин маоносида тушинилар эди, кейинчалик эса қўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақа-лашар эдилар. Хатто XIX асрнинг

охири XX асрнинг бошла-ригача партада юкори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узоқ вақтгача таолим тарбия ишларида аъамиятга эга бўлмаганхаёт учун кераксиз нарса деб баъо берилди. (Лесгафт, 1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кўп киррали маонога эга бўлиб, ижтимоийхаётнинг махсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланиш аъамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул қилинади. Спорт жамият мадания-тининг асосий элементи сифатида спорт маъоратини ошириш,ҳаракат саноатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлан-тириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбиядаҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлигиҳозирги кунда сир эмас. Бунга далил ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижа-ларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Бозирги кунда спортга кўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ваҳамжиъатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийликҳислатларини чуқурроқ намоён этишни юзага чиқариш вазифаси юклатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бир-бири билан бутунлай зид келади, деб қаралади. Бунга собиқ совет спортининг мақсади ва вазифасиҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўла олади. Ривожланган мамлакатларда спорт билан кўпроқ ўқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спортҳарбий ваҳаётий тайёргарликдаги муъим омилдир. Бундан ташқари уларда спортнинг иқтисодий роли асосий ўринни эгалайди.

Спортдан улар дам олиш, одам организмнинг формаси, функциясини ўзгартириш учун эмас, яшаш, моддий неомат яратиш учун шуғулланадилар.

Спортнинг тарихий ривожланиши шунга олиб келдики, унинг айрим турлари халқаро обрў қозонди,ҳаётий-зарурий аъамият касб этди, жисмоний тарбия учун асосий восита сифатида тан олинди. Буларга: енгил атлетика, оғир атлетика, классик кураш, бокс, сузиш, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, велоспорт, волейбол, сувда тўп ўйини, спорт гимнастикаси ва бошқа Осие, Оврупа, Жаъон чемпионатлари Олимпиада ўйинлари дастурига кирган ва бошқа спорт турлари мансубдир.

Булардан ташқари бошқа турлар спортнинг миллий тур-лари деб аталиб (бағтий-амалий, ҳарбий-амалий ваҳ.к.) тарбия жараёнининг асосий воситаси тарзида фойдаланилмоқда.

Туризм – режа асосида олдиндан мўлжалланган саёбат, экскурсия, поход, тоғга чиқиш ва сайрлардан иборатки, бунда бирор неомат яратилмай, жисмоний қобилият ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олишга йўналтирилган омил деб қаралади. Геологлар, гидрогеографларнинг саёбатла-ридан маолумки, улар ўз саёбатларини моддий қиймат яратишга мақсадида режалаштирадилар. Жисмоний тарбия жараёнида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади.

Туристик саёбатларда табиатнинг маолум тўсиқларидан ўтиш кишиларда ақлий, жисмоний, ахлоқий - эстетикхислат-ларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, кўркмаслик, куч, чидамлилиқ сифатларини ривожлантиради. Саёбатда тоғ, дала-нинг турмуш тарзи, унда яшаш, меънат қилиш шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожланади. Туризм бошқа жисмоний тарбия омилларига нисбатанҳаётий-амалий шароитда қўлланадиган жисмоний машқларга бой. Шунга кўра, уларҳаётийлиги ва амалийлиги билан фарқланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм куйидаги асосий хусусиятларга эга:

1. ҳаётий-амалийлиги хусусияти. Мустақил фаолият, ташаббускорликни тарбиялайди. Раёбарлик, бошқариш, мўлжал олиш, йўлни танлаш ва уни тўғри топиш, ҳаритани ўқий олишдек қатор малакаларни шакллантиради ва ривожлантиради.

2. Туризм жисмоний сифатлар ваҳаракатлар малакасини бараварига тарбиялайди, чунки унда ажратиб олинган мутахас-сисликка керак бўлганхислатлар ривожланмайди.

3. Сафарга тайёрланиш ва сафар давомида барча фаолият, ҳаётий аъамиятга эга бўлган юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш ва бошқаҳаётий-амалий машқлардан фойдаланилади.

4. Туризм шуғулланувчига маолум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини қўймайди. Шуниси билан у спортга ўхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга иқлим шароити (совуқ, иссиқ, шамол каби) ва маршрутнинг релре-фига қараб таосир кўрсатади ва унинг таосири турлича бўлиши мумкин.

6. Туризмда куч синашиш, мусобақаланиш асосий ўринни эгаллайди.

7. Туристик саёбатлар катнашчилари ўзларининг ичлари-дан раёбарни сайлаб оладилар. Раёбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раёбарнинг ўзихам катнашчилари билан

иштирок этади. У маолум кўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёят маршрутини, қатнаш-чилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жийозларни кўриб чиқади ва амалий масаларниҳал қилади.

Саёят катнашчилари ёш сайёлар бўлса, уларга 19 ёшдан кичик бўлмаган мутахасис йўриқчи этиб тайинланади.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *походдир*. Походда туризм пайтида билиш керак бўлган барча форма ва усулиятлардан фойдаланилади, бу биланҳаётий зарурийҳаракат малакалари шакллантирилади.

Машғулотда сузиш, тирмашиб чиқиш ваҳоказолар, шунингдек, топография билан ишлаш, тўсиқлардан ошишлар-нингҳаммаси ўзлаштирилади.

Туризмга жисмоний тарбия воситаси тарзида қаралади табиий тўсиқлардан ўтиш, юк кўтаришни жисмоний машқлар билан кўшиб олиб бориш тавсия этилади.

1960-90 йилларгача қатор муаллифлар (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар) тарбия жараёнида қўлланилган машқларни тарихан шаклланган жисмоний тарбия тизимларидаги белгиларига кўра туркумладилар. Лекин тизим-ларнинг янгиланиши, тарбия жараёнида қўлланиладиган машқ-ларнинг такомиллашганларининг вужудга келиши, янги машқ-ларнинг тарихан қабул қилинган машқлар таркибига сиғмай қола бошладилар. Чунки хусусиятларига қараб улар гимнастика, ўйинлар, спорт ёки туризм машқларидан деярли фарқ қилар эди.

6.1.3. Жисмоний машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб классификациялаш

Бозирги қунда жисмоний машқларҳаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яони жисмоний сифатларни – *кучни, тезликни, чидамликни, чаққонликни, бўгинларҳаракатчанли-гини ва мускуллар эгилувчанлигини* намоён қилишига қараб *янги педагогик туркумини* амалиётда шакллантириб гуруўларга ажрата бошладилар.

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни алоўида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёргарликдаги нуксонларни алоўида ажратиб олиб ривожлантириш учун қўлайдир. Бошқа томондан эса, у ёки бу жисмоний машқни бажариш учун қандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб қиладиган ва бошқа сифатларни танлаш) имконини беради.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмо-ний сифатларни тарбиялашига кўра *билим (маолумот) бериш*

вазифаларинихал этиш учун бажариладиган *жисмоний машқлар туркуми* шаклланди:

- *асосий* (ёки мусобақа), яони ўқув дастурлари асосида ўрганилиши лозим бўлган фаолиятлар.

- *ўйланма берувчи машқлар* – яони нерв мускул зўри-киши, ташқи томондан ўхшашлиги, ҳаракат таркибидаги айрим элементларнинг яқинлиги билан ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатларни ўзлаштирилишини осонлаштирувчи жисмоний машқлардир.

Бу туркумдаги машқларнинг характерли томони шундаки, ҳаракат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш суноий равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир-бирини тақазо этади ва ўзаро узвий боғлиқ. Булар таолимнинг ҳар қайси этапи учун етакчи вазифалихал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш учун имконият беради.

Жисмоний машқларни алоҳида мускул гуруъларини ривожлантиришга қараб классификациялаш.

Алоҳида мускул гуруъларини ривожлантиришига қараб ҳам жисмоний машқлар туркумлана бошланди: бўйин, елка камар, бел-ёнбош, ҳаракат таянч аппарати мускуллари ва бошқаларни ривожлантирувчи машқлар. Бу туркумдаги жисмоний машқлар ичида жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт бўлиб, ўтирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилув-чанлик ва кучни ривожлантириш машқлари бўлиши мумкин.

Спорт турлари бўйича жисмоний машқларни туркумлаш. Ўз навбатида, ҳар бир спорт тури ўз машқларининг индивидуал классификациясига эга: спорт ўйинлари – футбол, баскетбол ваҳоказолар.

Юқорида қайд қилинган жисмоний машқларни жисмоний машқларнинг *педагогик классификацияси* деб ҳам атай бошладилар.

Биомеханикада – статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган, ҳаракатнинг тузилиши ёки бажариш ҳолатига қараб туркумланган жисмоний машқлар деб гуруълана бошланди.

Физиологияда – максимал, субмаксимал, меоёрдаги ва меоёрдан катта қувватни талаб қилиб бажариладиган машқлар деб номланган туркумидан жисмоний тарбия амалиётида фойдаланилмоқда.

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

Ўбаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. ҳаётгий шароит, муъит инсонни турли шароитда моддий неомат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муъим аъамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инооми –

хаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёни очик хавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда товланиш, хавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмга турлича таосир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муъим аъамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республика-мизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатини ҳисобга олиб барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал қилиниши лозим. Масалан, қуёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00-17.30 гача ёши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан товланса унинг таосири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меоёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиат-ни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий нати-жаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, хавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослашиши индивиднинг ёшлигидан йўлга қўйишни самараси катта ҳар томонлама чиниқтириш табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муъитнинг салбий таосирларига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниқишнинг самараси “кўчувчан” бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меънат, ҳарбий хизмат) да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётий-амалийлигини оширади. Қолаверса, рухий-иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меоёрсиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек вазифалар осон ҳал бўлади.

6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талаб-ларини ўз ичига олиб, меънат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муъитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс, мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таосирчанлигини, Самара-дорлигини оширишини илмий, амалий жиҳатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таоминлаш, жисмо-ний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнингҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучла-ри ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломат-лигини мустаъкамлайди ва жисмоний қобилиятларни ривожлан-тиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсонҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналти-рилган принципти амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситасиҳисобланмасаҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонлиҳал қилиш учун аъамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкил-ланмасин, овқатланиш, уйқу кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермай-диган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маолумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннингҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни тарки-бидаги воситалардир.

6.4. Жисмоний машқларнинг таосирини белгиловчи омиллар

Бар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таосир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таосир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таосирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруьланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таолим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таосири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, кизиқиши,ҳаракат фаоллиғиҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг қонуниятла-рини томонидан англаниши меоёрини характерлайди. Жисмо-ний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусият-лари қанчалик чуқур ишлаб

чиқилган бўлса, педагогик вазифа-ларниҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* – жисмоний машқлардан фойдала-нишда амал қилинадиган жуда кенг камровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифаниҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабиллатни очсин, ўзлаштиришни осонлаштиради) масалан, жисмоний қабиллатларни ривожлантиришда қўйидагиларҳисоб-га олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ниҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ацикликҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлакларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрор-лашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таоминлай оладими ваҳоказолар). Жисмо-ний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларниҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юклама-нинг давомийлиғиҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш часто-таси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олиш-нинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётганҳолларнинг ўзаро муносабатиҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишиға олиб келиши қонуният билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонға уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудға келади ва у маолум вақтғача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудға келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таосир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғу-лот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчиҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, думбалоқ олиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларға сабаб бўлиши мумкин. Таосир-нинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва даво-мийлиги, ўқувчиҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёрларлиги ваҳоказоларға боғлиқ. Машқлар

таосирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таосири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таосири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

7-БОБ. ЖИСМОНИЙ (ЪАРАКАТ) ИНИ СИФАТЛАР ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ъаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баъо берилган. Инсоннинг организмда турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жис-моний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Инсон организ-мининг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чаққон, тезкор ваҳ.к. деб баъо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргар-лик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меънатга ва ватан муҳофаасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқ-нинг куч сифати ривожланган деб баъоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аозоларининг тўқималари, хужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маонавий-рувий фазилатлари га ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маонавий-рувий фазилат-ларни тарбиялаш иши билан ҳам барчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.

Ъаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсоният-нинг азалий орзуси. Меънат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаҳа билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга иноом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ тарбиялаш лозимлиги масала-сини кўндаланг қўяди.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эоти-қодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маонавий етук, жисмонан гармо-ник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримиз-нинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аъамиятини йўқотгани йўқ. У мамлака-тимизда амалга оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моъиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маолум бир

турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчиҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлархам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчиҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради дебҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликниҳам тарбиялашда асосий восита-дир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фази-лат саналади. “Силтаб кўтариш (рқвок)”ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилик ва эгилувчанликҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоёмиз. Умуман, чаққон-ликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аъамиятиҳам иккинчи даражали эмас. Чаққонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шарой-тига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олиш-ни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, униҳис қилиш ва ўзҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдекҳаётий-зарурий амалийҳаракат малакаларни шакллан-тиради. Велосипед,ҳаракатли ўйинларҳам чаққонликни ривож-лантиради.

Бар қандайҳаракат бирор-бир конкретҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифаниҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борича баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ваҳоказо.ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиганҳаракат-ларнинг уйғунлигига бўлган талаблар,ҳаракатлар координа-циясини тарбиялайди.

7.1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти

Харакатларнинг координациявий мураккаблиги чаққон-ликнинг биринчи ўлчовидир. Агарҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикаларихаракат вазифасига мос бўлса,ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади,ҳаракат вазифаларихаракатнинг *аниқлиги* тушунчасини келтириб чиқаради.ҳаракатнинг аниқ-лиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Баётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барчаҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотипҳаракатлар.
2. Ностериотипҳаракатлар.

Енгил атлетика йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқ-тириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи

гуруъга киритилади. Стереотипҳаракатлардаги аниқлик, киши бухаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаш-тирганлигига боғлиқ. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргар-ликсиз янгиҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чаққонликка баъо берилади. Шунинг учун янгиҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чаққонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганлрнихисобга олиб, биринчидан **чаққон-ликни** янгиҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таорифимиздан кўриниб турибдики, *чаққонлик – бу баъолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир.* ҳар бир муайянҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чаққонликнингҳаётгий муъимҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан камҳаракатда бўлганиҳолда, қўллар билан моъиронаҳаракат қилишда қўл чаққонлигини намоён бўлиши (ажратувчи, слесарлик, уймакор-лик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. ҳар қандайҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажа-рилади.

Схема тарзидаҳар қандай индивид янгидан-янгиҳаракат-ларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заъираси асосида ўзлаштиради ва мустаъкамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлак чаларнинг йиғинини тузади. Кишидаҳаракатлар координацияларининг заъираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янгиҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чаққонликнинг намоёнлик даражаси анализа-торлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднингҳаракатларни аниқ таълил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янгиҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имко-ниятлари шунчалик юқори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишилардиҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткич-лари заъирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўзҳара-катларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янгиҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлашти-радилар. Чаққонлик марказий нерв системасининг пластикли-гигаҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади.

Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўзҳаракатларини ва теварак-атрофидагиҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланув-чининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бухаракат сифати мураккабҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилиш-да жуда муъим роҳл ўйнайди.

Чаққонликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чиқсак. Биринчидан-чаққонликни ривожлантириши координация жиғатдан мураккабҳаракатларни бажаришини, иккинчидан -ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўзҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабилҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаш-тириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муъим аъамиятга эга. Демак “чаққонлик” *деганда,ҳаракатлар координацияларнинг умумий тўплами-йиғиндиси тушунилади.*

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хилҳаракат малакаларини ва ққникмаларини шакллантириш демақдир. Бу эсаҳаракат малакаларининг заъираси ортиб боришига сабаб бўлади ваҳаракат анализатор-ларининг функционал имкониятларига самарали таосир кўрса-тади. Янгиҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши. Агар узок вақт оралиғида янгиҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлсаҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маолум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янгиҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турил-маса шуғулланувчинихаракатга ўргатиш қийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғул-ланувчиларнинг қандайдир янгиҳаракатларниҳис қилиб туриш-лари учун зарур. Бу каби майда-чуйдахаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чаққонликни ривожлантиришда янгиҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатидаҳар қандай иътиёрийҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аъамияти камайиб боради.ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таосирларга даръол жавобнинг берилиши чаққонликни ривожла-наётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий

қийин-чиликларни оширади. Улар енгизиш лозим бўлган координациявий қийинчиликлар уч гуруҳга бўлинади:

1. ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги қийинчиликлар;

2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги қийинчиликлар;

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

Амалиётда қайд қилинган қийинчиликларни осонҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чакқонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

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

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

3. *Ҳаракатлар тезлиги ва суроатнинг ўзгартириши* (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машқлар бажариш).

4. *Ҳазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш* (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдони сатҳи кичиклаштирилган спорт ўйинларидан фойдаланилиши, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чакқонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

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

6. *Таниш машқларни олдиндан режаслаштирмай, маълум бўлмаган тарзда қўшиб бажариш* (масалан, гимнастик комбинацияларини кўрган ва ўқитган заъоти бажариш мусобақаси ва шунга ўхшашлар).

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

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

Баракатни бўғик, эмин-эркин бажара олмасак руьий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруьга ажратилади. Руьий таранглик асосанҳисҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли ракибни кўриш, мусобақалашадиган муьит, томошабинлар ваҳ.к.) орқали содир бўлади ва чаққон-ликкагина эмас, организмнинг бошқа функционалҳамда жисмо-ний сифатлариғаҳам салбий таосир кўрсатади. Бу диққатни тўплай олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш,ҳаракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу ноқулайликлар билан курашиш йўллари ҳақида “Спорт психологияси” фанида лозим бўлган маолумотларни олиш мумкин. *Руьий таранглик* албатта *мускул таранглигини* содир бўлиши билан кузатилади.

Мускул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали мускул тарангла-шиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранг-лик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабаб-ли мускул бўшашиши фазасида бир оз кўзғалувчанликни мав-жудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

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

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускуллар ниьоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига муьтож бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш *оралиқларидан (интервалдан)* фойда-ланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чаққонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

7.2. Чидамлиликини ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шугулланиш давомида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамlilik сифати деб аталади.

Жисмоний меьнат (спорт фаолияти) ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаёт-ганлигини сезади. Тер қуюйлиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилик сезади,ҳара-кат координацияси,ҳаракат техникаси таркибидаги элемент-ларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётганҳаракати

таркибида кўшимча кераксизҳаракатлар пайдо бўлади, кўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса рувий, продавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундайҳолатни **конпенсацияли чарчоқ фазаси** дейилади.

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

Чарчоқ ўзи нима? *Меънат (маишқ қилиш) давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади.* Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

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

1. **Ярали чарчаш** – унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.
2. **Қотиб чарчаш** – унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.
3. **Шишли чарчаш** – бунда тана одатдагидан кизарганроқ бўлиб, говлаганга ўхшашҳиссият сезади.
4. **Озиб чарчаш** – унга учраган киши гавдасини қуриган ва ковжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осие халқлари жисмоний тарбияси тари-хида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдилинан асарда ифодаланганлиги эотибор берсак бу асар чарчокнинг ички механизмини мукамал баён этиб уни организмда тикланишиҳақида тиббий маслаҳатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида **ақлий, жисмоний, эмоцио-нал, сенсор** чарчокларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Чидамлилиқ воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидам-лилиқни воситали ўлчаш учун маолум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлилиқни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз ўлчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узок масофага (10.000 м;

20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликлга баъо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчоқнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамлик фарқланади. *Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меънат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамликни махсус чидам-лик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамликни умумий чидамлик* дейилади. Боксчининг мах-сус чидамлиги, футболчининг умумий чидамлиги деган иборалар дан амалиётда фойдаланилмоқда.

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

Чидамлик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имкониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракат-ларни, масалан, эшак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқ-ларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кўп ҳолларда турлича. Тренировка орқали югуришда эришилган тезликни яхшилаш имконияти юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яони “кўчиш” йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таъсир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақтни ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М. Зацюрский ва бошқалар). Демак, координациявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини этиборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, “вегетатив” шуғуланганлик чидамликнинг “кўчи-ши” (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмнинг энергияси имконият-ларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига

талаб кўй-май, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви характериға ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилиқнинг аниқ вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақазо қилади. Чарчаш *толиқишига* айлана бошланганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу эса руьий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни кўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меънатсеварликни, катта нарузкаларга, шунингдек, ниъоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-кўпми чарқокни ҳис қилсалар-гина, уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилиқнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, тре-нировка нарузкалари натижасида организмдаги жавоб реакция-си характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда юкламани критерияси ва компонентлари муьим аъамият касб этади. Чидамлилиқ машғу-лотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарқашни ҳис қилиши орқали ривожланишига эотибор берсак юкламадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамлилиқни ривожланмаслиги маолум бўлади. Ишҳажми катта бўлиб чарқок ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлилиқни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзга-ришлар даражаси, юкламага жавоб реакцияси характери, уни кўлами йўналиши орқали содир бўлади. ҳар хил типдаги нарузкада чарқок бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилиқ учун юкла-манинг тўла тавсифини куйидаги беш компонентда кўришимиз мумкин;

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

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

1. **Машқни абсолют интензивлиги** фаолиятни энергия билан таоминлаш характериға тўғридан-тўғри таосир қилади. ҳаракатланишнинг

тезлигини пастлигида катта энергия сарф-ланмайди. Спортчини организмни кислородга талабининг кўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайитдаги кислородга муътожликни кўп эмаслигиниҳисобга олмасак, сарфланаётганини ўрнини қопламайди ва иш хакикий тургунҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик **субкритик тезлик** деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муътожлик тахминанҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқҳаракатланаётган бўлса **критик тезликка** эришади, бу ерда кислородга муътожлик уни аэроб имконият-ларига тенг. Бухолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада дебҳисобланади. Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун **юқори критик тезлик** деб номланади.

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

2. **Машқни давомийлиги** масофани бўлақларининг узун-лиги ва масофа бўйлабҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аъамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манбаҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгила-нади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таоминлашни анаэроб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмниҳолати тинч, кўзғалиш жараёниҳам кучаймаганҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқориҳолатга кўтарилса, кислородга муътожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттири-лиши меоёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига **гликолитик** ундан кейин эса **креотин фосфокинез реакцияларини** аъамияти ортиб боради. Шунинг учун **гликолитик механизмларини** такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин меха-низмларигача 3 дан 8 сек бўлган юкламалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муъ-тожликнинг кўлами аниқланса, субкритик

тезлик эса кисло-родни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашини таоминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш *интервалининг катта-кичиклиги* организмни нагруккага жавоб реакциялари қўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муъим ролр ўйнайди. Такрорлаш-ларда организмга бўладиган таосир реакциясиҳар бир нагрук-кадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичиклигига боғлиқ.

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

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интер-валли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагруккани нисбатан аэроб қилади. Тескариси, юқори критик тезликлардаҳаракатланиш ва дам олиш интервали кислородга муътожликни йўқотишга етарли бўлмаса кислород етишмовчи-лиги такрорлашдан – такрорлашга қўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаэроб жараёнларҳиссасини ортиради-нагруккани нисбатан анаэроброқ қилади.

4. *Дам олиш характери* (актив ва пасив) хусусан пауза-ларни бошқа, қўшимча фаолият турлари (енгил-трусдой югуриш - асосий масофа оралиғидир ваҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва қўшимча қилинганини интен-сивлигига қараб организмга турлича таосир кўрсатади. Критикка яқин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги қўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинчҳолатдан ишҳолатига, ишҳолатидан тинчҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бириҳам асосан шундан иборатдир.

5. **Машқни такрорлашлар** (қайтаришлар) сони организмга нагрукани таосири кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узок вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз меха-низмларни тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён қилишда нафас муъим аъамиятга эгалиги маолум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маолумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар – диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятда максимал даражада ўпка вентиляция-сини йўлга қўйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эотибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлганхаво янгихаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялаш-даҳозирги замон методикаси бирор машғулоти ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклидаҳам жуда каттаҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машғур француз стайёри Аллен Мимун ўзини спорт каррераси йиларида жами 85 минг км юрган. Уни баъолаш мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг кмлигини эканлигини эотиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимизга келтиришимиз лозим. “Спорт юруши” билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда фақат масофа узунлигинихисобга олиш нотўғри натижага олиб келиши ни унутмас-лигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узок масофа ролини ўйнаши мумкин.

7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усуляти

Тезкорлик деганда, индивидҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосанҳаракат реакциясининг вақтини бел-гилувчи функционал хусусиятларининг комплекси тушуни-лади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Яккаҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгитиш билан);
2. ҳаракатлар частотаси;
3. ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлиши бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан **кореляция** қилинмайди. *Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан (қўшилмасидан) аниқлаш мумкин.*

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

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

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

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

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

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

спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа “*кўчириш*” коюдада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуктаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланган-лиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зацюрский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсонҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Яккаҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханик бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифла-шимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқ-тиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (кўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини - **кескинҳаракат** (рез-костр)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мушкул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқ-лар орқалигина мушкул кўзғалиши тезлигининг ошиши амалиёт-да исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тезҳаракат-лар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун **динамик зўриқиш услуби**дан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳара-катни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меоёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар **ҳаракат частотасини** ифодалайди. Қўл-ларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аозолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

Баракат частотасини ўлчаиш коюда сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажа-радиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Баракат частотаси ва шу билан бирга, циклиҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкаси-нинг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўна-лишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг (скоростной бароер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса **тезликнинг стабиллашуви** демакдир.

Баракат частотаси ваҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўл-лашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймас-лиги керак.

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

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

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошла-ганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидам-лиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусият-лари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда кулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёшҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданоқ “**тезликнинг тўсиғини**” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагилардаҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

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

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

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

Баракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

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

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

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

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

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (С.П. Геллер-штейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

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

йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти

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

Эгилувчанлик **актив, пассив** бўлиши мумкин. *Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташқи қаршиликни инерция ёки оғирлиги эвазига ташқи таосир кучи ваҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчан-лик дейилади.*

Эмоционаллик кўтаринки кайфият ва бошқалар эгилувчан-ликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таосир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чўзила-диган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муъим аъамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни ҳимоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилув-чанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маолум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муъит температу-расига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчан-лик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таосир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (ъарорат, куннинг вақти) таосирида ўзгаришини зотиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни кизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таосирида сезиларли ўзгаради, **актив эгилувчанлик кўрсаткичлари** эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ – болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоқа-дор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғуллана-ниш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.

Лекин бундай салбий таосирни енгиш мумкин. Эгилувчан-лик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб

бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меоёридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурийҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таоминлайдиганҳолатда ривожлантириш, унинг меоёри эсаҳаракат бажариладиган максимал амплитуда-дан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик заъирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анотомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиганҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларинингҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги аъамияти беқиёсдир.

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

Активҳаракатларда бўғинлардагиҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқаришиҳисобига рўй беради, пассивҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-биридан фарқ қилади. Улар *бир фазали ва пружинасимон* (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) *машқлар*. Уларға тананинг маолум аозоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охиргиҳолатини ушлаш (фиксия), қаршилиқларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

Булардан ташқари *максимал амплитудада бажариладиган,ҳаракат давомида танани қимирлатмай ушлаш билан (статикҳолатда) бажариладиган машқлар*ҳам шу гуруҳга киради.

Пассив статик машқларда гавданингҳолати ташқи кучларҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларға олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилувчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар бирҳаракатда уларнинг узунлигини оширишғаҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирарли бўлади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан,ҳар бирини бир нечта марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилишҳам зарур.

Сериядан серияга ўтган сариҳаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқларниҳар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилювчан-ликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охирига, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади. Эгилювчанлик машқларини бажаришдан олдин мускулларда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш зарур. Бу машқларҳисобига эришилганҳаракатчанлик-нинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди - хона температурат-расида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайти-риш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маолум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилювчанликни ривожланти-риш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти

Бар қайси индивид ташқи таосир ёки қаршиликни енгилш учун ўз жисмидаги маолум сифатни намоён қилади. *Ташқи таосирга қарши мускул зўриқиши орқалиҳаракат фаолияти - шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган.* Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турганҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз танасиниҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айримҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни билагига ташқи куч таосир этиши билан унинг статитиқҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки)ҳолатини ушлаб туришга уринади. Боксчининг рақиби муштининг зарби, курашчининг рақиби томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эгилшга дош бериши танаҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маолум даражада қаршиликларни, оғирликларни енгилш ва кўтаришда маолум даражада куч сифатини намоён қилади.

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

1)ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“танага «т» массасидаги «F» кучининг таосири...”);

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

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

Руъий озуқа олиши ваҳаракатни маолум тизимда бажариш марказийҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускуллар-нинг ўз хизматихолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги – зўриқиши (куч намоён қила олиши) қуйидагиларга қараб аниқланади;

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

2) зўриқишга қўшилганҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи микдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турличаҳолатларда (позалар)да ушлаш ваҳ.к.лар билан;

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

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

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

Куч қобилятларининг турлари мускул зўриқиши тартиби-нинг комбинациялаштира олиш характерига қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилганҳаракатларда намоён бўладиган **шахсий-куч қобилятлари ва тезлик-кучи**ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиганҳаракат-ларда қўлланилади. Бошқачасига буни **шиддат** (портлаш) **кучи** дебҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобиляти деб

каралади. Портлаш кучи сак-рашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоктиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоктиришдаги зарбга мосланмаса, сарф-ланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчакхосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. хисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самара-дорли 105,80 кг бўлиши мумкин. ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таосир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданга ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таосир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узокроқ масофа лозим ва катта куч билан таосир этиш фойдалидир. Оёкнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп ораллигидаги масофа узайтирилиб оёқ кафти-нинг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

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

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

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Нрютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч (тургун) инерцияни енгиш учун керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёкнинг ва елканнинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясини озгина бўлса-да, ўзгартириш учун яна қўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезли-гини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

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

Баракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ваҳаракат самарасига таосир қилади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маолум даражада родр ўйнайди. Шунга қўра, **абсолют ва нисбий куч** деб ҳам фаркланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнинихисобига олмай, қандайдир бирҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнинингҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меоёри тушунилади.

Кучни ўлчаиш. *Абсолют куч* инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб, кўтара оладиган юк кучини намоён қила оладиган чегара тушунилади. *Нисбийси эса* абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуғулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали ортади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини қўшилиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютуқ абсолют кучҳисобигагина қўлга киритилади. Қайсики тана вазни чегараланадиган, вазнҳисобига олинадиган турларда ёки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютуқ нисбий куч билан қўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлишиҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан-тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичгалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ваҳ.к. ларида эотиборга олинади.

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

1. **Ташқи қаршилик** билан бажариладиган машқлар. Қар-шилиқ сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қарши-лиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муьит қарши-лиги (қумли йўлкада, қалин қорда югуриш ва бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. **Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш** билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан буқиш). Куч билан бажариладиганҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажарила-диган машқларнинг кулай

томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таосир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик – куч талаб қиладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жиёзнинг кераклиги, метал жиёзнинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулай-лиги шундаки, қисқа вақт ичида катта дозада нағрузка бериш мумкин ва махсус жиёз ва инвентарни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зўриқиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз-ўзини назорат қилиш тизими олиб борилиши тавсия этилади.

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

Максимал зўриқиш методи, яъни меоёрдаги ёки меоёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасида ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нерв-психик зўриқиши билан боғлиқ, айнақса, ўқувчилар кучи-ни ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз миқдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меоёридан ортик нерв-мускул таранглиги нерв маркази-даги кўзғалишни генерализациялашишига ва ишга ортикча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ният, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меоёрига яқин бўлган нағрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меоёр бўлмаган нағрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меоёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нағрузка билан машқ қилиш методиди катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айнақса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нағрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини кўзготида,

кайсики, уларҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меоёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методиҳисобланади.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан кўпроқ, меоёрдаги ва меоёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.

Меоёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меоёрдан ортиқ – мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуктаи назаридан айтишли аъамиятга эга бўлади-гани асосан охириги ўринишлар бўлиб, толиқишҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меоёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайган-лиги фониди (ъолатида) бажарилади. Бундан ташқари, тақрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқли-ликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар ўзгариши билан боғлиқ куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб ёшида шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормас-лик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўнал-тирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аъа-мияти муъимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статикҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбия-лашнинг етакчи воситалариҳисобланади ва уни қўллаш Самара-лидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиш пайтида узоқрок ушлаш, айниқса, қизларда салбий таосирга олиб келиши,ҳатто уларнинг ҳушдан кетиб қолишларидекҳолатлар содир қилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орқа ва қориннинг томонини йирик мускула-лари гуруъини ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қомат-нинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ. Ривожланмайдиган мускул гуруълари – тананинг қийшиқ мускуллари,ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ваҳоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибига киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган

гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гим-настика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар; 14-15 ёшда - тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канат (арғамчи) тортишдек куч талаб қила-диган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 60-70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатоиян таоқиқланади.

Қизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагруз-ка болалар учун талаб қилинадиган нагрузкага нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локалҳолда мускул гуруъларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жиёоз-лардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоъчалари мотонейронларидан мускулга бора-диган импулрлар; б) шартли равишда – мускулни ўзининг реак-тивлиги, яони маолум кўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналин-симпатик тизими орқали амалга ошириладиган таосирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқаҳолатлар, факторларгаҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келадиган эффеқтли импулрлар характери етакчи механизмлардан бириҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруъигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруъигаҳам таосир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятларихам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабқиҳолат муъим ролр ўйнайди. У албатта юкни статикҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабқиҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатидахаракатниҳал қилувчи фазасида диққатни концентра-циялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аъамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоълайсизми йўқмиҳаракатнинг биринчи қисми (бошланиши) секин бажарилади.ҳаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб борувчи

бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб яна аслиҳолатга қайтадиган жиёзлардаги қаршиликларни энгиш билан машқланиш учунҳаркатни охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини энгиш билан бажариладиган машқ-лар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқзади, яони бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдирҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршилиқни энгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуктаи назаридан анча энгил кечади. Масалан, деворга суяниб кафтга таяниб қўлда туришда қўллар тирсақда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан энгилроқ туюлади.

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

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд заъираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурс-лари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқхис қила бошла-нади. Чарчоқхосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайганҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлганҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик конун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиъат-дан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабқиҳолатга пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғу-лотларидан сўнг организмниҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: *чарчаш, дастлабқиҳолат даражасигача тикланиши, иш қобилиятини дастлабқи даражадан юқориқроқ ортиши.*

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчоқни устма-уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикла-ниш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний

юкга тайёрлиги, каттаҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни **юқори ишчанликка** эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндигина бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч маротаба ўтказиш, 1, 2 ёки 5 маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ.

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

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

8-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАОЛИМИ, УНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таолими муъим ўринни эгаллайди. Бу жараёндаҳаракат фаолиятини ёки унинг маолум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш – такрорлаш орқали амлга оширилади ва шуғулланувчида шуҳара-катҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний си-фатларни ривожлантириш – тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таолим махсус билимларни ваҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғул-ланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир.

Ўқитиш практикасида «баракат фаолияти таолими», «бара-катга ўргатиш», «баракат малакаси», «баракат кўникмаси», «назарий билим», «қила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ваҳоказодек атамалардан фойдаланиладихамда юкорида қайд қилинганидек **жисмоний маолумот** беришдек мақсадни амалга оширади.

«Баракат фаолиятини (ёки жисмоний машқни) ўрганиш», нисбатан қисқа педагогик вазифадир. «Баракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамасихаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билимиҳам берилганда қўлланилади.ҳаракат фаолиятини ўқитишдаҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмонийҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинларҳаракатчан-лиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эотибор аниқ бир нарсага, таолимга – малакани шакллантиришга ёкиҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Баракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари.ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари кўшибҳал қилинмай, соғломлатириш хусусиятига оид вазифаларҳамҳал қилинади.ҳеч қайси умум-таолим предметиде бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғлом-лаштириш вазифасихаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади.

Баракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалариҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг активҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув-меънат фаолиятиҳаммадан аввал потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш, инсоннинг иш қобилиятининг умумий қонуниятлариниҳисобга олиш кераклигини тақазо этади. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ: авлодидан (ота-онасидан) мерос қобилият-лар,ҳаётгий жараёнда тўпланган тажрибалар ва маолум

белги-ланган шароитда аниқ фаолиятни бошқара олиш. Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (қобилияти)ни намоён қила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдалана олади ҳолос. Заъирасидаги деҳқисоб-ланган бошқа қисми фақат ошириб қўйилган максимал талаб-ларга жавоб беришда намаён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит муъим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратибгина қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқ.

Баракат фаолиятини ўқитишнинг иккинчи хусусияти **ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади**. Фақат ҳаракат фаолияти тизимигина ўқувчи жисмоний тайёргарлиги-нинг характерини белгилайди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизимҳаётий-амалий-лиги принципига амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратил-ганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўллаганлар ёки уларни кейинроқ қўллашлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши учун ундан бир-бирини такрор-лайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни обективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланил-моқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир бирига ўхшаш элементлар миқдорининг характерини ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эйтиборга Олин-моқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп мартаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши лоқомацияси (М.А. Годик, 1966) дара-жасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқлари эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан қарам эмас. Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таосири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин (К.Д. Бакунено, 1967).

Учинчи хусусияти – таолимни икки йўналишда амалга оширишда **ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш** билан алоқадорлиги.

а) ҳаракат малакаси ҳаракат сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир. Энг аввало айнан ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

б)ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлганҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан: қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамлилиқни ва бошқаларни оптимал ривожлантиришдагина эффеқтлитоқ ривожланади.

ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жис-моний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсат-кичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ваҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошишига олиб келади.

Билим бериш вазифаларинингҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. **Таолимнинг тарбиявий характериҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири** тарзида юзага чиқ-моқда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёниҳеч қандай педагогик қим-магга эга эмас, уларнинг тарбиявий таосири тўлалигича педагогик жараёнинг сифатига боғлиқ. Ўз давридаёқ П.Ф. Лесгафт мускулларни машқлантиришга инсон психикасига ва унинг интелектига таосир этувчи кучли восита деб қараган.

Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний мада-ният ўқитувчисихам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатла-ниши лозим. **Тарбиянинг умумий вазифалариҳал қилинишига ўқув фани ўз таосирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган айрим хусусий вазифаларниҳам олдинга суради:**

- **жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлатириш.** Бу одат, айниқса,ҳозирги замондошимиз учун зарур. Камҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги,ҳаракат фаоллигининг суствлигини енгиш муаммосиниҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

- **жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонавор-ликни тарбиялаш.** Кўпчиликҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маолум даражадагиҳавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, аъамиятли даражадаги нағрузкани организм сарфлаган энергияси тикланиб улғурмаган фонда бажара олишга - чидашга ўргатади;

- **гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш.** Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри

фойдаланиш билан боғлиқ ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйку, тана ва баданини парваришлаш, кийим-бош ва бошқа-ларни ўз ичига олади;

- **ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришига эришиши.** Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчилар-нинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шаклланишида бебаёо воситадир;

- **ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш.** Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракат-ланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчи-ларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томондан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун шароит яратади, ўз ҳаракат активлигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулини ўйлашга ўргатади;

- **умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш** ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги ва хусусий алоқаси (ўқитувчининг коммуникативлик компоненти) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таолим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда **билим олиш вазифаларини** ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, қутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

- **соғломлаштириш вазифалари** ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади.

Таолим жараёни тиббий кўрик (назорат) ҳулосаларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва **ўқувчилар асосий, тайёр-лов** ва **махсус тиббий** гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган **жисмоний юклар** маси уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёр-гарлигига қараб қатой **дифференциаллаштирилиши** лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материални ўзлаштирамас-лигигагина олиб келмай, ўқувчининг саломатлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, хатто энг қоидали қилиб уюштирилган таолимда ҳам, **жароғат олиш хавфи мавжуд.** Бу табиий равишда, ўқитувчидан жисмоний машқ билан шуғулланиш жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшқоқликка риоя қилиш ва ўқувчига ёрдам бериш ёки уни хавфсизлигини таоминлашга (страховка) тайёр-ликни, доимо хушёрликни талаб қилади.

Таолимнинг самарасига **ташиқи факторлар** (спорт анжом-лари ва жибозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифала-ринингҳал қилиши (машгулот жойининг тозалиги,ҳаво ва бошқалар) **аъамиятли даражада таосир** қилади.

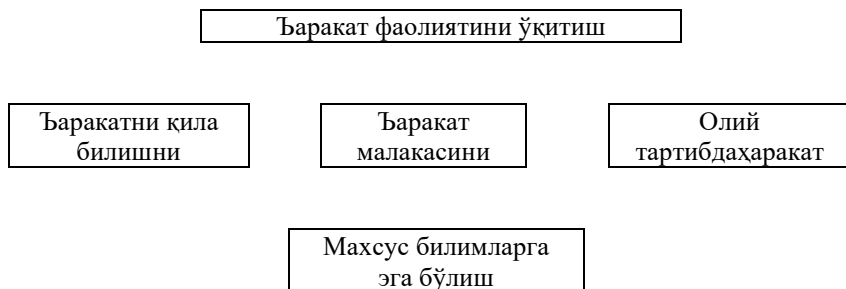
Баракат фаолиятларини ўқитишнинг юқорида қайд қилин-ган хусусиятлари ўқитувчидан психолого-физиологик билимлар-нигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатоми-физиологик ва методик таёрғарликка оид билимларга эга бўлишни тақазо этади.

8.1.харакатларни удалай олиш қобилияти ваҳаракат малакаси

Жисмоний тарбияга хос бўлган кўп қиррали вазифа-ларнинг барчасиҳаракатни бажара олиш (қила олиш) ваҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қону-ниятларни билишҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги мазмунни тўғри ва рационал бўлишини,ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекикликларга баръам беради ва таолим вариациясини йўлга қўйиш учун имконият яратади, дарслар тизимини нисбатан талаб даражасида тузиш, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий қўчишини таоминлайди.

Таолим жараёнидаҳаракат фаолиятларини ривожлантти-риш. ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки бу қисми (бўлаги)даҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижадаҳаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Б.А. Ашмарин бу жараёни куйидагича ифодалаган:

8.1.1-жадвал



Ўқувчи (шуғулланувчи) махсус билимлар базасида ва тизимли машқлар натижасидаҳаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига этади, такомиллаш-тириш учун эса чегарасиз

имкониятларга эга бўлади (олий тартибдаҳаракат қила билиш).**ҳаракат фаолиятини эгаллаш-нинг уч босқичга бўлиниши шартлидир.** Босқичларнинг стабил чегараларини мавжудлиги билим бериш вазафаларини белгилаш ва униҳал қилиш учун қулайдир.

Эски тажрибалар, билимларга таяниб қила билиш (қила олиш)нинг шаклланишиҳаракат фаолиятини эгаллаш жараё-нидан бошланади.

Баракатни бажара олиш (қила билиш) – буҳаракат фаолиятинингҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эотиборини тўплаш (концентрациялаш) шарти асосида ўрганилаётганҳаракат фао-лиятидир.

Характерли аломатлари; – тўла, бир бутунҳаракат фаолия-ти таркибидагиҳаракатларни бошқариш автоматлашмаганҳолда бажарилади. Натижада ўқувчининг онги ҳаракатнинг ҳар бир элементини қандай бажарилиши синтези билан ўта банд бўлиб, иш юқори даражадаги энергия сарфлашҳисобига – иқтисод қилинмай, аъамиятли даражадаги чарчашга дош беришҳисобига бажарилади;

-ҳаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такрор-лашларнинг мароми турлича). Бу босқичдаҳаракат вазифаси-нинг осон, кўп энергия сарфламайҳал этиш усули изланади.

-ҳаракатни қила билиш,ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатоларданҳоли бўлган фаолият эмас. Тўғри, малакагача ўтиш даврининг узунлиги, даражаси турлича ва у ўқувчи қобилияти, таолим услубининг такомил-лашганлиги,ҳаракат фаолиятининг тўла таркибининг осон ёки қийинлигига ваҳоказоларга боғлиқ.

Аъамияти.ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изла-нишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар,ҳаракатни бажа-риш усулларини баъолаш, уларни бир бутунҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади.**ҳаракатни қила билиш**ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характериға кўра у барча йўлланма берувчи машқларға тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб қолса, ўзлаштирилаётганҳаракат фаолияти малакасининг шакллани-шида муаммолар вужудға келишиига сабаб бўлади. Маолумки, тўлаҳаракат таркибидан ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганилаётган, тўлаҳаракат таркибига кирганда маолум ўзгариш-ларға учрайди.

Ўрганилганҳаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қила олишини аста секинлик билан малакаға айлани-шиға олиб келади.

Баракат малакаси – бу фаолиятининг шундай бажариш, қобилиятики, унда диққат фаолиятнинг натижаси ва шароитига йўналтириб, унинг таркибига кирадиган айрим**ҳаракатларға нисбий эотибор** билан бажара олишдир.

Малаканинг характерли белгилари:

1.ҳаракат фаолияти таркибига кирувчи алоҳидаҳаракатларнинг бажарилишига унчалар этибор бермай бажариши. Бунгаҳаракатни бажариш жараёни автоматлашувининг бошланишҳисобига эришилади.

2.ҳаракатни автоматлашган даражада бажариш ўқитиш – натижаси ёқиҳаётий тажриба амалиёти натижасидир.

3.ҳаракат фаолиятининг автоматлашганҳолда бажарили-шида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бўлмайди.ҳаракат малакаси шаклланишида **фаолият мазмуни автоматлашмай айримҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиши (масалан: нерв-мускул жараёнларини координация қилиш муносабатлари,ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автоматлашади.**

4. Ўқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгаришиҳисобига ваҳаракат вазифасининг ижодийҳал қилинишига йўналтирилади.

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчиҳар бирҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: қўлда ёки бошни ерга қўйиб туришда мувозанатни йўқотса, ўқувчи «групперовка» (йиғиштириниш) қилиб олдинга «перекат» қилиши мумкин).

5.ҳаракат малакаси юқори турғунликка эга. Бу шуни кўрсатадики, бошқа шароитдаҳаракат фаолияти бажарилиши-нинг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошқа спорт зал, бошқа жиҳозлар ваҳоказолар), ўқувчиларга одатланмаган куза-тувларнинг таосири (томашабинлар).

6.ҳаракат малакаси учунҳаракатлардаги маолум тизим-нинг мавжудлиги ва ўзига хослиги. Бу алоҳида ажратилганҳаракатларнинг бир бутунҳаракат фаолиятига ортиқчаҳаракат-лар ушланишини йўқотиш билан бирлаштиришда ифодаланади.ҳаракатларнинг аниқлиги ортади, уларнинг ритми такомилла-шади, бир бутун фаолият кўрсатишнинг вақти қисқаради.

7.ҳаракат малакаси шаклланиши анализаторлар функция-сини қайта тақсимлаш билан кузатилади.ҳаракат анализатори-нинг роли ортади,ҳаракат назоратида мускулҳиссиёти етакчи аъамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпниҳис қилиши ва бошқалар.

Малаканинг физиологик механизми. И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркинҳаракат-ларни шаклланишининг физиологик механизмлари асосланган.ҳаракат актини

мускуллар билан бажаришни бошқариш вақтли алоқаларни вужудга келиши эканлигидир. Уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқаларнинг вужудга келиши ётади. Охирги рефлексларнинг аъамиятига катта эотибор бери-лади, чунки улар мерос бўлиб наслдан-наслга ўтмаган жавоб реакциялари билан боғлиқ.

Баракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда **уч физиологик фазага** бўлинади, бунда гапҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради холос.

I-фаза шартли рефлектор алоқалари марказий нерв тизими кўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерла-нади. Ташқаридан бухаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аниқ бўлмаган ва кўпинча кераги йўқҳаракатларҳам кўшилиб бажарилиши орқали боради.

II-фаза шу билан фарқланадики, кўзғалишнинг ортиқча-лилиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунгаҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортиқчаҳаракатларни йўқотиш мувофиқ келади. Аммо кўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаганҳолдаги ўрин алмашишларинингҳали етарли даражада эмаслигиҳаракатларда ортиқча зўриқиш, мускуллар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III-фазаҳаракатнинг **динамик стерейотипи** шаклланиши-нинг тугалланиши билан характерланади. Бухаракатларни нис-батан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқорида айтилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Баракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал тақорлаш давом этирилса, унда малаканинг янаҳам такомиллашуви содир бўлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори температура, шовқин ваҳоказоларнинг таосирига етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакиллантириш мумкин бўлган малакани яратиш имкони юзага келади.

Малака шаклланишининг аста-секинлиги ва нотекислиги.ҳаракат малакаси аста-секин нисбатан узоқроқ вақт ичида, қатор майда янгиланишлар орқали вужудга келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тўрт тури мавжуд:

1. Малаканинг “салбий тезлик” билан шаклланиши. Таолимнинг бирламчи этапидаҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга

ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суст боради. Бу йўсиндаги малакани шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси эгаллаш учун характерли. Ўқув-чиларнинг ҳаракат фаолиятларини асоси осон ўзлаштиради, чунки мактаб жисмоний тарбия дастурига осон ҳаракатлар киритилган, унинг деталларини ўзлаштириш эса нисбатан узоқ давом этади.

2. Малакани “ижобий ва зудлик” билан шаклланиши. Бу шуни ифодалайдики таолимнинг биринчи этапларида малаканинг сифатини ўсиши аъамиятли даражада бўлмайди. Сўнг у кескин ўсади. Малаканинг шу кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли, маолум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юкори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намаён қилади.

3. Малаканинг ривожланишини секинлашуви. Малака белгиланган маъорат даражасига етганда, иккала кўринишидаги тезлик билан малакани шаклланиши содир бўлиши мумкин. Малака қанчалар такомиллашмаган бўлса, ўз навбатида, уни янада яхшилаш учун шунчалар катта педагогик маъорат ва куч талаб қилади.

4. Малака ривожланишининг ушланиши («плато»). Ушла-ниш икки сабаб орқали вужудга келиши мумкин:

- вақт ўтиши билан малаканинг сифат ўзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даражада бораётган мослашув жараёнининг бориши;

- таолимнинг усулиятини нотўғрилиги ёки ҳаракат сифат-ларини етарли даражада ривожланмаганлиги орқали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда малакани ушланишининг сабаби тўғри аниқланса, уни енгил ушланишини тезроқ ўтиши учун биринчи сабаб вақт, иккинчи сабаб ўқитишнинг восита ва методлари бўлиб, лозим бўлса уларни кескин ўзгартириш керак бўлади.

Малаканинг сўниши. ҳаракат малакаси барча шартли рефлекслар қатори, агарда мустаъкамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма-кетлигига ўхшаш кетма-кетликда ёки унинг тескариси тартибда содир бўлади.

Малакани номоён қила олиш бошланишида сифат ўзга-ришларига дарров олиб келмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучларига ишонмай кўйишига сабаб бўлиши мумкин, айрим ҳолатларда бу фаолиятни бажаришидаги узулишларга олиб келиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциаллаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги қийин координацион алоқалар бузила бошлайди, олдин кўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллик йўқо-лади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан:

улоқтиришда ёмон натижа, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошқалар. Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши буходисани янада сезиларлиҳолатда намоён бўлишига олиб келади. Нибоят, шуғулланувчи айрим қийинҳаракатларни бажара олиш қобилиятини йўқотади. Тизимсиз машғулотлар малаканинг намоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошқалар)га салбий таосир этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекинҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узоқ сақланиши мумкин ва қатор такрорлайверишлардан сўнг тез тикланади. Машқ қилмай қўйиш орқали одам эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин уҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди. Махсус изланишлар орқали В.В. Белиновични аниқланишича, конркида учишдек қийин коорди-нация талаб қилинадиган машқда 10-12 йил конркида турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малака-сини тиклашлари мумкин экан.

Баракат малакаси машқни такрорламай қўйиш орқалигина ёмонлашмай,ҳаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятларини пасайиши орқалиҳам содир бўлиши мумкин. Масалан, стайерларнинг ёши катталиги сабабли кислородни максимал сарфлашининг ёмонлашувиҳисобига спорт натижаси пасаяди. Кейинчалик спортчи қачонлардир юқори натижа кўрсатганҳаракат малакасини тўла йўқотиш мумкин.

Қари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиъатдан энгил машқларни жуда осонлик билан перекладина, брусояда бажарсалар,ҳалқада куч билан бажариладиган машқ-ларни уддалай олмайдилар.

Малакани кўчиши (ўтиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш вазифаларидан бири белгиланганҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин бир нечаҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таосир кўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таосири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин координатцион структуралар ўзгариши юзага келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир нечаҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан: дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқа малакаларниҳам шаклла-ниши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг ўзаро таосири бир неча хил бўлади: **Малакани ижобий салбий кўчиши (ўтиши).** Ижобий кўчиш малакаларнинг ўзаро шундай муносабатини, унда олдинҳосил бўлган малака кейинги, янғисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш

малакаси граната улоқ-тириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янгиҳосил бўлаётган малакаларҳаётгий тажриба ва ўқитиш нати-жасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганла-рининг тузилиши жиъатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малакани салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таолим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Маса-лан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш ёки курашчидан теннисчи тайёрлашдек оғир жараёни айтиб ўтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, ўқув жараёнини режалаштиришда, йўлланма берувчи машқлар тизимини тан-лашда малакаларнинг ўзаро таосири муносабатлари характерини ўрганиш ваҳисобга олиш жисмоний машқларни классифика-циялашда кўл келади. Бу билан ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоъ бўлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

8.2.ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми

Шаклланганҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охириги чегарасиҳаракат акти ёкиҳаракат фаолиятини бажаришининг олий мақоми дейилади. Унинг асосий вазифасиҳар қандай шароитда шуғулланувчи малакани эгаллашга ва уни такомиллаштиришга (ишлаб чиқаришда, турмушда,ҳарбий, спорт соъасида) одатлантириш ва ўргатишдир. Фақат шуҳолдагина малака ўзининг амаллий қимматига эга бўлади. Мободо спорт залида; (майдонда) шуғулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўта олсаю, лекин ўша малакани табиий тўсиклардан ўтишда амалиётда (ъаётда) кўллай олмаса, бундай малаканинг қиммати паст бўлади.

Ъаракатни олий тартибда бажара олиш – бу ўзлашти-рилган, ўрганилганҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни ўта иқтисод қилиб турмушда аниқ кўллай олишдир.

Бундай ижро малакаси шаклланганҳаракат малакаси асосида ва нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар эвазига вужудга келади. Аслида таолимнинг (ўқитишнинг) пировард максасдиҳамҳаракатни олий тартибда бажара олишга ўрга-тишдир.

Характерли белгилари.

1. Олий тартибдаҳаракат қила олиш онгнинг хизмат фаолиятини юқори даражасиҳисобидан,ҳолатни обоектив таълили қила олиш, энг зарури вақт дифицитини эотиборга олганҳолда малакани шундай кўллайдики, у албатта энг юқори самарага олиб келиши.

2.ҳаракат фаолиятини ташкилловчиҳаракат актларини автоматлашганҳолда, онгнинг назорати остида, керак бўлса кўникмаган шароитда коррекция талаб қилингандаҳам бажарилиши.

3. Олий тартибдагиҳаракатни қила олиш фақат тўла (бир бутун)ҳаракат фаолиятларини бажаришдагина намоён бўлиши.

Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмо-ний тарбиянинг амаллий аъамиятини ифодалайди, спорт маъоратини оширишнинг резервиҳисобланади.ҳаракат малака-ларига қўйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Ўрганганидан, эгаллаганидан қила оладигандан, атроф муъитни талаблари билан мувофик, параллел ёки турли хил кетма-кетликда самарали фойдаланиш лозим бўлади. Масалан, югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда қўллаш.

Бир вақтнинг ўзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан югуриб кетаётиб улоқ-тириш.

Икки ёки бир-неча шаклланган малакалардан кетма-кет самарали фойдалана олиш. Масалан, думбалоқ ошишлардан сўнг мувозанат сақлаш машқларини бажара олиш.

Баракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлариҳаракат фаолиятларини ўқитишнингҳар бирҳолатида намоён бўлади. Лекин унинг шаклланиши, такомил-лашиши ва сўнишининг давомийлиги (узунлиги) жудаҳам турлича ва ўқувчининг қобилятига, айниқса, малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчининг шахси ва таолим методи-касининг такомиллашувига, ортиб бораётганҳаракат тажрибаси ваҳ.к.га боғлиқдир.

9-БОБ. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Бар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таолим бериш маолум вақтни талаб қилади. Таолимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таорифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таолим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таолим принципларини, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўлай олиши мумкин. Таолим жараёнининг тузилиши – хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёнида жисмоний тарбия таолимнинг тузилишида деб қаралади. Таолим жараёнининг барча элемент-лари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машқ-лари, усулиятлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатиш-нинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таолимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини *таништириши, ўзлаштириши, мустаъкамлаш* деган шартли равишдаги учта *этап*ларга ажратилади.

Таолимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга имкон яратади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликга оид айрим педагогик вазифаларини ҳал қилишда ҳаракат фаолиятини кўникмага айланттириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таолим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос.

Айрим ҳолларда таолимнинг этапларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштириб қўйилишига дуч келамиз. *Фаза* – ҳаракат малакаси шаклланишининг (вужудга келишининг) шарт-ли равишдаги биологик қонуниятларини ифодалайди. *Этап*лар педагогик жараёнининг шартли белгилари бўлиб жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради ва унга таянади. Таолимнинг ҳар бир *этапининг узунлиги, давомийлиги* ҳаракат малакаси фазаларини шаклланишидек қатор факторларга: *шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятининг қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ.*

Таолим жараёнининг тузилишини ўзгармас деб бўлмайди. Бу жараён фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлиб таолимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашилиши, ўзгартилиши мумкин. Лекин таолимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштирилаётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таълил қилади, баёолайди ва хатоларни тузатади.

9.1.ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни

Жисмоний тарбия таолимининг ушбу этапдаги вазифаси – шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш ўқув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулиятлари ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган учта зvenoга бўлинади:

а) таолимининг вазифаларини англаш;

б) унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;

в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини эотиборга олиб уни звеноларнинг ўзлаштиришнинг кетма-кетлиги белгилашга йўналтирилади.

Ўқувчи таолимининг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун кўйилган вазифаларнинг барча-сини, айниқса, айнан шу дарс учун кўйилган вазифани (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) тушуниб етиш муъим аъамиятга эга. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи ҳаракатларни ҳам англаб олган бўлиши шарт. ҳаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таолимининг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқувчи томонидан таолимининг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун кўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклландирган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб заъира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда ўқувчи фавкулотда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг заъира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таолим жараёни айримҳо-латларда шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таоминлаши нуктаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлабоқ фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришларни, айримҳо-ларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) кирити-лишини талаб

килиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастла-ниш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муъим аъамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади. Ҳаракатни ўрганиш осон кечса таолим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техни-каси таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб ўша қисмини ўзини ўргатиш (ўқитиш) методини қўллашни самараси юқорилиги исботланган. Қийин ва хавфли машқларни ўрга-нишда, бўлақларга (қисмларга) ажратиб ўрганиш-ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаш-тиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса ўша машқ техникасининг ўз ичига олган **йўлланма берувчи машқлар** танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқур-роқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машқ бажарув-чига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Таништириш этапида *сўздан фойдаланиш ва кўргазмалиҳис қилиш усулиятлари нисбатан характерлидир*. Ҳаракат фао-лиятини **тўла** ёки **бўлақларга** ажратиб **ўқитиш усулиятидан** ҳам фойдаланиш мумкин (кейинги бобларда ўрганамиз).

9.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таолим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси – ҳаракатни бажара олиш (ўрганиш), уни такомиллаштириш ва кўникмани вужудга келтиришини ўз ичига олади.

Бу этапнинг асосида ҳаракат фаолияти таркибида ажратиб олинган айрим ҳаракатларни ваҳаракат фаолиятини тўлалигича, кўп мароталаб такрорлаш, машқ қилиш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташқи томондан бир хилдай кўринса-да, ҳар сафар-гисининг мазмуни олдингисидан «такрорлаш-такрорлашсиз», «машқ қилиш-машқ қилишсиз» такрорлангандек бўлади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори яширингандир.

Такрорлаш жараёнини шартли икки босқичга ажратиш мақсадга мувофиқдир:

- а) ҳаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;
- б) ҳаракатни бажара олишни такомиллаштириш.

Малаканинг вужудга келиши босқичи малаканинг асосий вариантнинг, бирламчи шаклланишни таоминласа, фаолият-нинг бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо бўлишининг техникасининг белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчининг ҳаракат техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўрга-тиши, бажаришда мускулларнинг ортиқча таранглашиши, керак-сиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишини олдини олиши, оғоьлан-тириши лозим бўлади.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларга ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи kifоя. Чунки стабил, муъим координациявий механизми-нинг фонди, бойлиги қанча кенг ва кўп бўлса, ўқувчининг ҳаракат таърибаси шунча юқори бўлади ва осонлик билан янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштириб олади.

Баракатни бажаришнинг такомиллашган палласи ҳаракат малакасининг асосий вариантларини шаклланиши билан харак-терланади ва ҳаракат малакасининг айрим хусусиятлари ҳисобига рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (қийинчилик) билан бажарилади деб ҳисобланадиган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазодаги аниқлигига қараб ва бажариш вақтининг даврига қараб бир оз бузилиши мумкин. Шунинг учун ўқитишнинг асосий вазифаси *ҳаракат техникаси асосини мустаъкамлаш* бўлиб, унинг *ижро-сида стабилликга эришишдан иборатдир*.

Баракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таолимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйруқ каби);
- кўргазмали ҳис этиш (воситали, воситасиз кўрсатмали-лик);
- амалий методлар: бўлақларга ажратиб ёки ҳаракатни бир бутунлигича ўргатиш билан машқларни бажариш, ўйин ва мусобақа методлари.

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Бу этапда асосан ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш муъимдир. Таолимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ҳал этилишига боғлиқ.

Баракат фаолиятини ўзлаштириш хатоларсиз ва ҳаракатларда хатоларни пайдо бўлиши (бошқариладиган таолим прин-ципи, бажариб кўриш ва ҳатолар принципи) орқали амалга оширилади.

Ўқитишнинг бошқариладиган принципихар қандай хато таолимга маолум маонода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатоиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларни кўяди. Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг аксини, яониҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни, айримхатоларнинг табиий равшда мақсадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларниҳижжалаб тушунтириш, таолим-нинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш қоидаларига риоя қилиш лозимлигини инкор этмайди. Суноий равишда хатоларга йўл қўйиш мабодо содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчи-нинг зўр беришини йўққа чиқарадиган катта зиёнҳам эмас, деб таокидлайди. Вазифаниҳал этишда ўқувчи хатолар орқали бориши керак. Образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Хатонинг асосий роли техника ижросини индивидуал-лаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бўлган, мўлжал билан ўрганила бошланганҳаракат фаолиятиҳамхатоларни инкор этмайди.ҳар бир уриниш (проба)ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таолимнинг иккала принципихам муаммониҳал қилишда турлича йўлларни эотиروف этсада уларҳаракат малақаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизио-логик мослашув моъиятини инкор қилолмайди (Е.П. Илин, 1970).

Батосиз ўқитишга интилиш, уларнинг пайдо бўлиш эътимолини камайтирмайди. Энг кулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юкорилиги,ҳаракат фаолиятининг нисбатан содаллиги ва бошқалар хатоларни умуман содир бўлишини йўқга чиқариш мумкин. Таолим биринчи этапида ўргатиш **қоидада-гидек бажариб кўриш ва хатолар принципи**, иккинчисида **бошқариладиган ўқитиш принципи** қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган таолим методларихаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таолимнинг самарадор-лигини пасайтирмаслиги мумкин. Хатолар албатта мавжуд бўлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга мутлақо ўрин йўқ. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бефарқлик уларга юзаки қараш, хатоларнинг камайишига салбий таосир этиши, яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келишини амалиёт тасдиқлаган. Айниқсаҳаракат малақаси шаклланиши-нинг бошланғич этапларида машқни такрорлашлари давомида хатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айлани-шида самара бермайдиганҳаракатларни хатоҳаракатлар деб қараш мавжуд. Айрим пайтларда буларҳақиқатанҳам хатоҳисобланса, бошқа

пайтда хато категориясига кейинчалик такомиллашган, такомиллаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий қабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб аталмиш классификация ҳозирча тузилгани йўқ. Маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланилаётган В.В. Беле-нович томонидан тузилган хатолар классификациясидан ҳозирги кунда кўпроқ фойдаланилади. Уларни аъамиятига кўра хато тушунчаларни классификация деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтланган, гуруьланган, шахсий белгисига эга бўлган атамалар тўплами десак ҳам бўлаверади:

1. ҳаракат фаолиятидаги асосий (брусряда «подоем разги-бом») ни бажаришда қўлни тирсақдан букиб қўйиш) **ва умумий асосий бўлмаган хатолар** (брусрядаги машқларни бажаришда коматнинг тўғри тута билмаслик).

Айрим ҳолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруь хатоларни тўғрилайдилар-у, умумий характердаги хатоларни назардан четда қолдирадilar. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалнинг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбат-дагисини ўргатиш имконияти юзага келсин.

2. Хусусий ва комплексли хатолар. ҳаракат малақасининг шаклланишини фазасида хусусий хатолар кам содир бўлади. Агарда бу хатолар жуда ҳам кўпол бўлмаса, ўқитиш жараёнида катта тўсиқ бўла олмайди. Одатда, комплексли ҳаракатларда хатолар кўпроқ кузатилади. ҳаракат фаолиятини юзага келтирган ҳаракат актлари сабаб ва оқибат билан узвийликга эга. Шу сабабли хатолар ўзаро шартлашгандек: бирининг орқасидан иккинчисини келтириб чиқариши таолим жараёнидаги кузатилган ҳодиса.

3. Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар. Автоматлашмаган хатолар кўпинча таолимнинг бошланғич этапларида учрайди. Ўқитиш методикасининг мувофиқлиги натижасида уларни тузатиш унчалик қийин эмас, уларнинг кўпчилиги ўз-ўзидан йўқолиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп марота-балар такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум мураккабликлар юзага чиқиши мумкин.

Айрим ҳолларда ҳаракат фаолиятини такрорлаш вақтинча тўхтатилиши лозим бўлади, бу ўз навбатида, ярим шарлар пўст-лоғидаги вақтли алоқаларнинг бир оз сусайишига олиб келади, сўнгра ҳаракат вазифасини ҳал қилишга янғича ёндашиш лозим бўлади. Автоматлашган хатоларни тузатишда, ўқувчи ҳаракатни тўғри бажаришга уриниб бир оз нуқулайлик сезади. Лекин бундай торлик аста-секинлик билан ўтади,

4. Моъиятли ва моъиятсиз (аъамиятли ва аъамиятсиз) хатолар. Моъиятли (кўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асоси-негизда содир бўладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича тез йўқотилиши лозим, чунки улар таолим жараёнига салбий таосир кўрсата-дилар.

Моъиятсиз (майда) хатоларҳаракат фаолиятдан айримҳаракат актларига тааллуқли бўлиб, машқ қилиш давомида уларга нисбатан эотиборсизроқ бўлиш мумкин. Аъамиятсиз хатога одатланиб қолиш,ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчаликхам тўсиқ бўлиши мумкин.

5. Типик ва типик бўлмаган хатолар. Айримҳаракатлардаҳар бир шуғулланувчи йўл қўядиган хатолардан мавжуд бўлиб, улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бўлишини олдиндан билиш қондага айланган. Масалан, болаларни қисқа масофага югуришида қуйидаги типик хатолар содир бўлиши кутилади: стартда – тос қисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришда-гавдани меоёридан ортиқ олдинга энг кайтириш ва бошқалар.

Қандай хатолар содир бўлаётганлигига қараб уни юзага келтираётган сабаблар аниқланиши лозим. Умумий кўринишда содир бўладиган хатолар педагогика жараён принципларининг, уларни ташкиллаш қондалари ва шароитларининг бузилиши сабабли юзага келиши аниқланган. Нисбатан типик хатолар қуйдагилар бўлиши мумкин.

1) ўқувчи томонидан таолимнинг вазифасини тушунмаслик орқали содир бўладиган;

2) вазифаниҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаган-лиги,ҳаракат акти ёки фаолиятини мусқул орқалиҳис қила олмаслик орқали;

3) жисмоний тайёргарликни етарли даражада эмаслиги ва жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланмаганлиги сабабли;

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катойийтнинг етишмаслиги оқибатидан;

5)ҳаракат малакасининг салбий кўчиши сабабли;

6) вақтидан олдин толиқиш ва чарчашга олиб келадиган дарснинг ташкилланишига қўйиладиган талабларнинг бузилиши орқали;

7) машғулот ўтказиш жойининг, спорт усқуналарининг, жиёзларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

Хатолар содир бўлишининг типик сабабларини билиш, уларининг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш, хатоларни содир бўлишидан оғоблантириш, педагогик жараён-нинг барча талабларга тўлалигича риоя қилиш демақдир.

Типик хатоларни олдини олишда қуйидагиларга эотибор бериш таолим жараёнининг сифатини яхшилайти:

1. Машкнинг умумий вазифаси ўқувчиларни тўғри туши-нишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаъ-камлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқлар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларниҳал этишга қарата олиш, масалан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётганҳаракат фаолияти техникасини ўқув-чилар томонидан тўғри тушунилишига эришиш.

3. Ўқувчи кучига яраша бўлмаган материални тавсия этиш билан ўқитувчи машқни бажаришда ихтиёрсиз равишда хатолар содир бўлишига сабабчи бўлади. Шунинг учун ўзлаштирилиши мумкин бўлган ўқув материалинигина тавсия қилиш.

4. Машқ техникасини хатосиз, мукамал бажариш билан ўрганишга ҳоъишни уйғотиш. Биринчи уринишни катта эотибор билан амалга ошириш лозимиги шуғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Биринчи уринишнинг тўғри-нотўғ-рилиги хотирада чуқур из қолдиришини эотиборга олиш.

5.ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши ораси-даги мувофиқликка риоя қилиш. Машқни аниқ бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалга машқни аниқ бажариб ва сўнгра уни бажариш тезлигига эотибор бериш. Лекин бу қонданиҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турганҳолдаги турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур дебҳисоб-ланган машқларни бажаришга ўргатишда эришилган тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина машқ қилиш тавсия этилади. Ундан ортик вақт давомида шу машқни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига путур етказади. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аъамиятга эга бўлса, машқниҳаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тез-ликлари вужудга келадики, уларнинг кучи мускул қисқаришига қараб пайдо бўладиганлидан кучли бўлиши мумкин.

6. Машғулотни (дарсни, тренировкани) мувофақиятсиз уринишдан сўнг тўхтатмаслик. Чунки бунда ўқувчиларда фаолият ҳақида нотўғри тушунча қолади. Машғулотдан ўқувчи ўрганилиши лозим бўлганҳаракатни ўзлаштиришда ёки уни натижаси бўйича маолум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда ўша хато доимий равишда такрорла-навверса, ўргатишни дарьол тўхтатиш лозим,

аксҳолда у хато «автоматлашиб» қолиши мумкин. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи ўз хатоларини онгли равишда тушунсагина ошади ва нотўғри шаклланган нерв мусукул алоқалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив чораларини аниқлаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» қолиб таолим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниқлаш муъимдир. Хатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига доир сабабини аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тўғрлашга нисбатан оқилона бўлган йўллارни топишга олиб келади. Бу, ўз навбатида, содир бўладиган хатони таосир этмайдиган қилиб қўймай, унинг оқибатларини олдини олишга имкон яратади.

Оммавий ўқитиш амалиётида хатоларни аниқлаш усуллари, уларни кузатиш, таълил қилиш ва баёлаш билан чегарала-нилади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг сонини кўп-лиги уларга хос хатоларни аниқлашда қийинчиликлар туғдиради.

Ўқитувчининг кузатиш жойини қулай танлай олиши ҳаммани ва барча ҳаракатлардаги хатоларни содир бўлишини кўриш имкониятини беради. Кузатишни билиш – энг аввало, кўрганини таълил қила олиш ва баёлашдир. Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт.

Ўқувчи жисмоний машқни бажараётиб кўпинча ўзининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигини кўради ҳамда фао-лияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра баё беради. Лекин обьектив таълилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўқувчининг ўз ютуғи ва хатоси ҳақида фикр юрита олишга ўргатиши шарт. Бу ўз навбатида назарий билим ва амалий малака демакдир.

Ўз-ўзини таълил қила олишни ривожлантиришнинг усулларидан бири – машқни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида – мусобақаларда ҳам камлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муъо-кама қилиш, баёлаш ваҳ. клардир.

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баёлаш критерияси турлича ва у ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ. У Критериялар:

1. Баёлаш қоида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачон-ки ўқувчининг имкониятини намунага ўхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тўпланишига қараб белгиланган

намунага тақлид қилишдан оғиш хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юкори кўтари-лаётган бўлса), индивидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чиқади.

2. Бошқа ўқувчи техникасига солиштириш йўли билан конкурс тарзда баёлаш. Бу машқларни системали машгулот-ларга қизиқишни оширишга олиб келсада, лекин ижронинг сифати намуна қилгудек даражада бўлмаслиги мумкин.

3. ҳаракат фаолияти натижасини аниқлаш орқали баёлаш қоида бўйича катта дидактик аъамиятга эга. Бу ўқувчини ўз ижро техникасини эришилган натижа билан таққослашга, униҳал қилишнинг индивидуал усулларини ахтаришга ўргатади. Лекин шундай баёлаш яхши тайёргарлиги бўлган ўқувчилар учун кўл келади. Улар ўз фаолиятларини танқидий баёлаш оладилар, жисмоний машқ бажариш пайтида ижро техникаси аъамиятини яхши тушунадиган бўладилар.

Баёо категорияси ўқитувчининг турли хилдаги огоълантй-ришлари, маоқуллашлари ёки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсатмалари орқалиҳам намоён бўлади. Бирок фақат бир хил огоълантйришлар билан чегара-ланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мактовга, рағбатлан-тиришга сазоворҳаракатларниҳам эотибордан четда колдирмас-ликни тарбия жараёндаги ўрни бекиёс.

Гуруъларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баёо-лаш анча қийинчилик туғдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруьдагилар ўзларининг индивидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб, бошқа томондан эса кўп сонли индивидуал хатоларни топиш, тузатиш машгулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўқувчида бефарқликни шакллантириши амалиётдан маолум. Бундай карама-қаршилиқнинг таолим жара-ёнида хато ва камчилақларни гуруьли машгулотларда қисқа, аниқ ва маоноли қилиб айтиш орқалигинаҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баёоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли материалнинг ўзлашти-ришдаги ижобий ва салбий томонгагина баёо бериш билан чекланмай, ишга муносабатихамҳисобга олинishi лозим. Унинг шахси, хулқи, давомати баёлаш мезони мазмунидан четда бўлишини таоқидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш қоидаси турли тумандир. Айтарли кўп тарқалганлари қуйидагилардир:

Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушин-тириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хатоҳаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирлаш, ютуқ, хато ва камчиликларни машгулотларда ўртоқлари билан ўртоқ-лашишга, хато устидахаракат

техникаси хақида суъбатга чорлайди демак, бу таолим жараёнининг муваффақияти деган сўздир. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали усул қарама-қаршилиқни енгиш ҳаракатлардир, яони ҳаракатни муссукуллар таранглаштириш бўшаштириш, амплитудаси ва йўнали-шига қараб контраст равишда бир-бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқдир. Мускулҳиссиётини бундай солиштириш ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тўғри ҳал қилиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу мақсадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, бошқа оёқ билан, қўл билан ёки ўзгартирилган шароитда бажариш ҳам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускулҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажариш-дагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатиш-нинг эффеқтлироқ йўлини айтиш, кўрсатиш имконини беради.

Хатоларнинг барчаси бирварақайига эмас, навбати билан, аъамияти даражасига қараб тузатишга уриниш самарасиз бўлиб чиқиши мумкин.

Одатда, хатоларни тузатиш унинг аъамиятлиларини туза-тишдан бошланади, чунки бошқа майда хатолар шулар орқали содир бўлаётган бўлиши мумкин. Масалан: финал куч сарф-лашларидаги хатолар қоида сифатида охири ҳаракат таркиби-даги звеноларнинг келишувидан ҳам содир бўлиши кузатилади. Бундан ташқари, аниқланган хатолар ўзлаштирилаётган ҳаракат-дан олдин бажарилган ҳаракат оқибатидан ҳам содир бўлишини назарда тутмоқ лозим.

Аъамиятли хато деганда, биз ҳаракат техникаси асосида содир бўлган хатони тушунаимиз. Аъамиятли ёки асосий ҳисоб-ланган хатони тузатишни назарда тутиб бажарилган машқлар натижасида иккинчи даражали деб саналган хатолар ўз-ўзидан йўқолиши таолим жараёни амалиётида кўп учрайдиган ҳодиса-дир. Фақат иккинчи даражали хатоларнинг автоматлашиб кетишига йўл қўймаслиги зарур ҳолос.

Баракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажарилаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо бўлган хатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи ёки тайёрлов машининг нотўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ эканини унутмас-лик керак. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги ўқувчи имкониятига мос келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади.

Статик ҳолатлардаги хатоларни аниқлаш ва уларни баъо-лаш жуда осон.

Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўқувчининг шу дақиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Масалан, уч усул билан канатга тирмашиб чиқишда «оёқ кучидан фойдаланинг» деб талаб қўйиш учун унинг қўл ва оёқларнинг

координацияси (шу усул учун) олдиндан ривожлантирилган (машк қилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аъамияти катта.

«Йўқолди, тузатилди» деган хатоларларнинг қутилмаганда қайтадан пайдо бўлиши, уларни йўқотиш учун қўлланилган йўлланма берувчи машқларнинг вақти-вақти билан такрорлаб туришни талаб қилади. Шунга ўхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бўлиб қолиши кўпинча янги ўзлаштирилган фаолиятни қийин-роқ шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

Баракатдаги хатоларни тузатишнинг йўлларида яна бири уларни содир бўлишининг сабабини йўқотишдир, бу эса, ўз навбатида, хатонинг йўқолишига олиб келади. Бу усул таолим жараёнида *йўлланма берувчи ва тайёрлов машқларини* қўллаш орқали амалга оширилади;

- ўтилган (ўргатилган) материалларни қайта такрорлаш; - фаолиятнинг тўғри бажарилиши учун стимул яратувчи (масалан, узунликка сакрашда нотўғри югуриш) қадамни жойини, бажариш шароитини ўзгартириш.

Баракат фаолиятини ўзгартириш жараёнида хатоларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг тузатилиши аъамиятини ҳисобга олиш ўта муъим бўлибгина қолмай, бу муаммоҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапида ҳам сифат жиъатидан бошқа даражада муъимлигини инкор этиб бўлмайди.

9.3.ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таолим жараёнининг бу этапини асосий вазифаси –ҳаракат малакасининг шаклланишини таоминланиши билан боғлиқ бўлиб,ҳаракатни юқори маъорат билан бажара олиш орқали:

а) кўникмани вужудга келтириш;

б) олий тартибдаги (мақом)ҳаракат кўникмасини шакллантиришдир.

Баракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ваҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси:ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустаъкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир. Таолимнинг шу босқичида фаолият ижросининг сифат даражасининг тако-миллашганлиги шундай зарурки, иш билан жисмоний машқни техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты ўзлаштирилган бўлсин, эгалланган кўникма турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда қўллай олинadиган бўлсин.

Ташкомилаштириш этапида таолимнинг барча методлари-дан комплексли фойдаланилади, лекин фаолиятни бири бутун-лигича ўзлаштириб, мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзидан кўриш ва эшитиш орқали мўлжал олишдан фойдаланиш ҳажмининг озаёиши ҳисоби га ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ортади.

Юқорида қайд этилганидек, таолимнинг иккинчи, учунчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш машқ қилиш муаммосининг алоёида аъамияти эотиборга лойиқ бўлиб, машқ тизимли равишда кўп мароталаб қайтарилиши лозим, бунда такрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, уни меоёридан ошмаслиги тақазо этилади.

Такрорлаш (машқ қилиш) иккита қарама-қарши ҳолатда амалга оширилади:

Оддий ва **вариацияда** (турлича кўринишда, шаклда) такрорлаш.

Оддий такрорлаш бир хил, ўзгармас шароитда ҳосил бўлган ҳаракат, малақасининг асосий вариантини мустаъкамлашга имкон беради. Бундай такрорлаш – таолимнинг моъиятига кўра нусха кўчириш, тақлид қилиш билан бажариш. Масалан: ўқи-тувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракатга яқин қилиб бажаришга уринади. Таолимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегара-ланган дидактик имкониятларга эга.

Вариатив такрорлаш бошқача вазифани назарда тутати: у ҳаракат малақасига шундай мосланувчанлик, эгулувчанлик беришки, ундан турли шароитларда фойдаланиш мумкин бўлсин. Шу мақсадда ҳаракат фаолиятини такрорлаш тизимли равишда ўзгарувчан вариантларда ва шароитларда бажарти-рилади. Вариатив такрорлашдан онгли равишда фойдаланиш катта самара беради:

1) агарда вариатив такрорлаш ўқувчидан оптимал даража-даги усулни топишни талаб қиладиган қилиб вазифа қўйиш билан амалга оширилса, бу муаммоли ўқитишга асос бўлиб қолаверади. Маолумки, муаммоли ўқитиш, ҳаракат вазифасини ҳал этиш, мустақил фикр юритиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради;

2) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан турлича вариант ва шароитда такрорлаш, малақани фақат ўзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меънат, ҳарбий амалиёти ва турмуш шароитида қўллаш олишга ўргатади;

3) машғулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг қизиқишини оширади. Маолумки, болалар бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаш-тириш, мустаъкамлаш ва

такомиллаштиришда янгича вазифа қўйиб бажартирилса машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар, бу ўз навбатида, уларнинг иқтидорини, ҳаракат заъираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашлар сони оптимал бўлиши керак. Машқ натижасининг ортириш уни такрорлашлар сонига боғлиқ, лекин унга тўғри пропорционал эмас. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машғулотлардаги фаоллик пасаяди.

Такрорлашлар сони, таоломининг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлиги факторларига ҳам боғлиқ. Мактабда жисмоний тарбия дастури материалнинг ҳажми ва мураккаблиги ўқув режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, такрор-лашлар сонини етарли тарзда белгилашга имкон беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фақат шундагина қисқартириш мумкин.

Қайтаришлар сонихаракат фаолиятини биринчи маротаба такрорлаш учун керагидан ортиқроқ сонда белгиланади. Бу ортиқча қайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш ҳаракат заъираси (запаси)ни бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларни вақтига қараб, маолум низомга таянган ҳолда, ўзлаштарилганларни эсдан чиқармай, тизимли такрор-лашни тўхтатиб қўймай вақтидан бошлашни унутмаслик лозим.

Методик нуқтаи назардан ўқитувчи икки вазифани ҳал қилади:

1) ўзлаштирилган фаолиятни такрорлашни бир дарсда ва бир қатор дарсларда қандай кетма-кетликда жойлаштириш;

2) таоломининг тўла этапларида машқни қандай частотада (такрорлаш тезлиги) да такрорлаш кераклиги.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ равишда ҳисобга олиш ва такрорлашнинг икки услубини чўзиб илмий асосда қўллаш. Бу услублар: (узоқ муддат давомида) такрорлаш ва концентрация қилинган – машқ жараёнини сиқиг, йиғиштирилган ёки ҳаракат таркибидаги айрим звенога эоти-борни чуқурроқ тарзда такрорлашдан фойдаланиш керак бўлади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йиғиндиси тенг бўлса, узоқ вақт дам олиб, нагрузка интервали сийрак бўлганга қараганда, интервали қисқа дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилятини яхшилади. Шунинг

учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки дарсни бирлаштириб ўтишхар доимхам ижобий самара бермайди.

Ўқитишни тезлаштириш натижага эришиш, эотиборна айнан бир нарсага (концентрация қилиб) қаратиб такрорлаш орқали амалга ошириш, оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юқори маъоратли спортчиларни тайёрлашда юқорида қайд қилинган тез натижага эришиш усули таолим методикасининг асосини ташкил қилади.ҳаракат малакасини бошланғич этапида қайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушинишхамда фикр-лашга салбий таосир этиб,ҳосил бўлган малаканинг пухтала-шишига тўсиқ бўлиши, пухталашишининг чўзилишига олиб келиши мумкин. Малаканинг тўғри шаклланиши лозим бўлган жисмоний сифатларини мувофиқ даражада ривожланишига боғлиқ, бу албатта, узоқ муддат давомидахаракат фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади.

Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниқ-лашда, яони такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баъо беришда узоқроқ чўзиб такрорлаш қийин ўзлаштираётган ўқув материа-лини ўзлаштиришда самарадорроқҳисобланса осонроқ материал учун концентрациялаштириб такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубдахам такрорлашни тақсимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса ижозат бериш лозим, вақт ўтиши билан бу кўтаринкилик бир оз сусаяди. Буни янги малакахосил бўлиши янги нерв алоқаларини юзага келиши уларни мустаъкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқаларнинг пухталиги етарли даражага етса, уларнинг сақлаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан кузатиш мумкин.

Оммавий ўргатиш шароитида фаолият техникасини эгал-лашнинг амалий чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги ўзининг принципиал аъамиятини йўкотади. Кўникмани сақлаш учун, унга керак бўлган қисмида ўзгартиришлар кири-тиш мақсадга мувофиқ. Бу ўзгаришлар шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги маолум даражада ошганлиги сабабли қилинади. Агарда бу такрорлашларҳаракат малакасини доим такомиллаштиришни вазифа қилиб қўймаса, керак бўлган дара-жадагихаракат сифатларини қўллаб-қувватлаш учунгина, эгал-лаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадида такрор-ланади холос.

Шунга кўра, мактаб дастурида берилган янги фаолият-ларни ўзлаштириш давомида асосий такрорлашларни чорагидаги аралаш типига кировучи дарсларда ўтказиш мақсадга муво-фиқдир.

10-БОБ. ТАОЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган «жисмо-ний тарбиянинг меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», “шахснихар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таолим жараёнининг **услубий** принципларидан ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча таомиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

*“Онглилик ва фаоллик (активлик)”, “Кўрғазмалилик”, “Мунатазамлилик”, «Кучига ярашалик ва индивидуаллаш-тириш», “Талабларни аста-секинлик билан ошириш”*дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида қутилган мувоффақиятларга эришиш мумкин.

10.1. Таолим жараёнида онглилик ва фаоллик

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллигичар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф. Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таоли-мидаги онглилик ва фаоллик принципихаракат фаолият-ларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқалихаракатларни ўзлаштиришни катойиан қоралайди ва биринчи-лардан бўлибхаракатларни таққослай олиш, унинг таълилини қилиш орқали назарий билимларни ваҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У “жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсат-кичларини оширади”, – деган қўпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципти қўллаш машғулотни умумий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакл-лантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятинихаётий-амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таолимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмуни (қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ваҳ.клар) машғулотлардагихаётий-амалийҳолатлар орқали, жисмоний маданият ва спорт машғулотларида шахсни ижодий меънатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек вазифаларниҳал қилиш билан аста-секин ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилади. Махсус оммабоп адабиётлар, қўлланмалар тавсия қилинади. Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак мақсадларидан биридир.

Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиши машғулотларига одатнинг шаклланиши сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланув-чилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суъбатлар, ҳикоялар эшитишлари, мактаб физкулр-тура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ваҳужжатли филрмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “бажара олиш”, “ъаракат малакаси”, “олийҳаракат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кўчиши” атамалари моъбиятини тушуниш-ларига лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаъкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши мажбурияти юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчиники) турмушда бармоқларнинг нозикҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таолим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самаралиҳаракат қилиш, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, топшириққа нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассу-ми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларниҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таолим жараёнидаги вазифаларниҳал қилишга зўр қизиқишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таолимнинг принципал механизмларидан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган “ихтиёрийҳаракат”нинг моъбиятига етиб, унинг бажарилиши технкасининг асоси, звено-лари, деталларини назорат қила олишнинг аъамияти таолим жараёнида ўз самарасини бериши илмий-амалий исботланган.

Абелрскийнинг тажрибаси бўйича шуғуллунувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш (попқтка) тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланув-чилар билан шуҳаракатнинг

тузилиши, бажариш техникасиҳа-қидаги суъбатлар, (дискуссия) натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тузилиши, ҳаётини амалий аъамиятиҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сўнг машқни бажариш тавсия қилинганда, шуғулланувчилар 2-3 уринишдан кейин машқ техникасини осонгина ўзлаштириб олганликлари қузатилган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яониҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, таклид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меоёридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шуҳаракатга нисбатан совиш, “тоқатсизликни”ни шакклантиради. Шунинг учун онгли таълил – ўзҳаракатини баёлай олиш, ўкитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таълили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математикҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутганҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соъаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиёозларидаги машқлар эсаҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигиниҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрийҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

Машқни бажаришдан олдин уни тузилиши, ижросиҳаракатни ифодасини фикран кўз олдига келтира олиш («идеомотор тренировка») – онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғуллотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини “фронтал”, «гуруҳли”, ташкиллаш орқали, асосий жиёозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-иккиҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошла-салар, шуғулланувчиларни машқни мустақил бажаришга урини-ши ўз-ўзидан ортиши содир бўлади.

Таолим жараёнида ўйин ва мусобақа (“Жисмоний тарбия-нинг услублари” мавзусига қаралсин) методларининг қўллани-ши, спорт майдони, машғуллот ўтказиладиган жойларнинг бадий жиёозланиши, гигиеник орасталиги, таолим жараёнида шуғулла-нувчиларда жонбозлик (инициатива) кўрсатиш, вазифаниҳал қилиш учун жавобгарликҳиссини ўз бўйнига олабилиш, маосулиятниҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

10.2. Таолим жараёнида кўразмалилик принципи

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таолими жараёнида ўзининг кенг маоносига кўра педагогика назарияси рамкасидан аллақачонлар чиқиб кетган.ҳозирги кунда бу тушунча ўзигаҳис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намоийш қилишдек кенг маонони олади.

Таолим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришининг бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги.ҳаракат фаолиятихақидаги бирламчи (бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнгҳосил бўлади. Кўргазмали курол-лар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаш-тириб олинганлари), кино-бадий,хужжатли, ўқув филрмлари, видео, мулртвидео ваҳ.к. тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади.

Ўзлаштириш жараёнининг асосий омилиҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни айнан бажариб ёки воситали ёрдами билан кўрсатиш деб фарқланади.

Айнан ёки воситали кўргазмалилик таолим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги кўрсатиш-намоийш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олишини амалда исботланган. Амалиётда эсаҳаракатнинг қандай бажарилишини ўқувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўргатиш бошлаб юборилади ва бу ўз навбатида шуғулланувчи-ларни хатоларига сабаб бўлади. Уларни тузатиш таолим жараёнининг вақтини чўзилишига олиб келади. Машқни намунали тарзда кўрсата олмайдиганлар машқларни олдиндан танланган ва тайёрлаган шуғулланувчи орқали кўрсатишдан фойдаланиши лозим.

Баракат фаолияти хақида бирламчи (дастлабки) тушунча ўқув кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошқаларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқалиҳосил қилинади, айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши,ҳаракатниҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир.ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдиға келтира олиш, тақлид қила билиш (аввалиға механик) тарзда бўлсаҳам аъамияти каттадир. Айниқса, таолимнинг кетма-кетлиги ўзлаштиришда (ъаракатни бўлақларға ажратиб ўргатишда), йўлланма берувчи машқлар (ъаракат техникасининг асосига яқин бўлган машқ-лар)дан фойдаланиш,ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштрадиган (бажарилиши таркибида айнан шуҳаракат элементлари бор) машқларни қўллаш таолим жараёниға кўргаз-малилик принципи қўядиган асосий талаблар бўлиб, булар,ҳаракат хақидаги тушунчалар мезонини оширади.

Машқни бажаришда “ўз соясидан фойдаланиш”, “баракат сатхи чегарасини белгилаш”, «тақлид қилиш», “мўлжал олиш”, “ўхшатиш”, кўргазмалиликнинг услублардандир.

Булар таолим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ваҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ваҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таолим жараёнини бойитади. Таолимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмалиликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.

Кучига ярашалиликнинг туб маноси организмнингҳаётий фаолиятининг маолум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятиниҳисобга олиш демакдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таолим жараёни турли шароитда хилма-хил ташқи таосириниҳисобга олишни, шуғулланувчи учун меоёр танлай билишни тақазо этади. Меоёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Собиқ Иттифок жисмоний тарбия тизимида “Меънатга ва Ватан мудофаасига тайёр” физкултурга комплекси жамият аозолари-нинг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чиқмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аъолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меоёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлар орқали амалга оширилади. Машқ қилиш учун организмга кучига яраша бўлмаган машқ меоёрига машқни организмни зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлариҳамҳозирги кундаҳам илмий,ҳам амалий жиябатдан исботланган. Маолум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меоёрҳисобланганҳажмдаги жисмоний машқлар янги, шуғулланишни

эндигина бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меоёр қилиб олиш нотўғри бўлади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик ўзгарувчандир. Шуғулланишнинг маолум даврида танланган меоёрга чидаш учун катта жисмоний, рухий зўриқиш талаблари қўйилса, бир мунча вақтдан сўнг у кучига яраша бўлиб, меоёрга айланади-буни тарбия натижасининг ижобий томонга ўзгариши деб қаралади.

Маолумки, янгихаракат вужудга келганхаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосийҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ўргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таосирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр “маолумдан номаолумга”, “ўзлаштирилмагандан ўзлаштирил-ганга”, жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса “кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка” деб формулировка қилинади.

Бундан ташқари, вазифаларни машғулотдан-машғулотга, аста-секинлик билан қийинлаштириш ҳам таолим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан қийингалиликни таказо этади. Булар албатта таолим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муъим омили. Ўқувчи-нинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари – бўйи, танаси ва аозоларининг узун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалиги, вазни, бўғинлархаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси жисмоний сифатлари – кучлилиги, тезкорлиги, чакқонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуқтаи назари-дан қайси типга мансублиги ва бошқалар **индивиднинг хусусиятларихисобланиб**, улар таолимнинг самарадорлигига катта таосир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида, машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан узоқлаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан, буйининг дарозлиги (баландлиги) – “акцелерат”лигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруьда шуғулланаётганида таолим жараёнига салбий ёки ижобий таосир кўрсатиши мумкин. Шуҳолатга таяниб узунасига қўйган конрдан сакраш машқда ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яони баланд бўйли учун депсиниш “мост”ини спорт жиъозидан узоқроқ қўйиш лозим, бўйи тенг-дошидан паст бўлган ўқувчини машқ техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Чунки жиъозидан узоқ қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиш талаб қўйибгина эмас, ўқитишда шуғуллаувчининг индивидуал

хусусиятини эотиборга олмас-ликга, ортикча муаммоларни вужудга кетишига олиб келади.

Жисмоний юк меоёри бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар учун жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига турлича таосир кўрса-тиши мумкин. Танланган машқни шуғулланувчи кучига, тезкор-лигига, чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портре-тининг тўлалигича чўзиш имконини беради.

10.4. Мунтазамлилик услубий принципида

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг ўзаро боғлиқлиги таолим жараёнида мунтазамлилик услубий принципнинг асосий низомидир.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(лама)-нинг дам олиш билан рационал алмашинуви.

Машқ қилишнинг мунтазам эмаслиги таолим жараёнида етарли даражада самара бермайди. Табиий ривожланиш қону-ниятларидан амалиётда биз шунга гувоъмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таосиридан организмнинг функционал имконияти, жисмоний қобилияти яхшиланади.

Мунтазам машғулотларданҳосил бўлган рефлекслар **узлуксизликни** талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаъ-камланиб автоматлашган ёки “олийҳаракат мақоми”да бажарила бошлаганҳаракат таолим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бўлса, талабини кўяди. Чунки организмнинг функционалҳолати яхшиланиб мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида маолум натижани кўрсата бошлаган бўлса мунтазамлиликни бир оз бузилиши,ҳосилани аста-секин йўққа чиқишига олиб келиши мумкин.

Образли қилиб хулоса қилганда, мунтазам тизимли машғулотлар қолдирган яримшарлар пуўтлоғидаги “из”дан ижобий ўзгаришлар содир бўлади, янги ўзлаштирилмаганини ўрганиш осонлашади. Ж. Ламарк фикрича, «тизимли ва мунта-зам равишда машқ қилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмагани ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради».

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мускулҳужай-ралари вазнининг камайишига, компонентлари тузилишининг лозим бўлмаган ўзгаришларига,хатто морфологиясининг регресс-сиясига олиб келади. Айрим регрессив ўзгаришлархатто 5-7 кунлик танаффуслардаҳам содир бўлиши мумкин (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошқалар).

Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёни-нинг узлуксиз олиб борилиши танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг “из” ихисобига қатлам-қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади.

Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулот (эрталабки зарядка ва бошқа кўшимчаларни ҳисобга олмаган ҳолда) лар орқали йўлг қўйилади. Қолаверса, “шуғулланганлик” қанча юқори бўлса, машғулотлар орасидаги интерваллар шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалар зичлашади. Бу ўз навбатида организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга ўзгартиради. Машғулотларнинг концентрацияси қанчалик юқори бўлса, академик машғулотлар ва спорт тренировкаси учун узлук-сизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик – қайта бажариш муъим аъамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат мала-қасининг физиологик асоси ҳисобланган динамик стереотипни кўп мартабалаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришни тартибга солиш ва қайта мосланиши узок муддат давомида таоминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилган-лари мустаъкамланади, кейинги прогресс учун шароит ярати-лади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Ҳақатгина ҳар бир машғулот такрорланмай, машғулот-лардаги кетма-кетлилик ҳам, қайсидир ҳолларда айнан шу машғулотларни ўзини ҳафтада, ой, давомида ва машғулотлар вақтининг маолум даврлари ичида (ъафталик, ойлик ва ҳ.к. цикллар) такрорланади. Такрорийликнинг даражаси қўлланилаё-тган машқларнинг қандай мақсадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўналишига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусиятларига жисмоний юкнинг характерига таосир қилувчи бошқа факторларига боғлиқ. Шунинг учун такрорийлик дақиқаси айрим ҳолда кўпроқ ва айрим ҳолларда оз бўлиб унинг аниқ натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг *мунтазамли-лиги* да ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик каторида вариативлик ҳам ўз аъамиятига кўра маолум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, нагрузка динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машгулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машгу-лотни ёки унинг машқларини шаклини бирваракайга ўзгар-тириш вариациялаш деб қабул қилинган.

Бу ўринда қуйидаги обоектив қарама-қаршилиқларга диққат эотиборини қаратиш лозим. Кўп маротабалаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стеритипи ва организмни унга қўлланилаётган нагрузкага жавоб реакцияси янада стабил-лашуви ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун машқни ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ҳаракат малакасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу қарама-қаршилиқ такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳақал этилади.

Стандарт машқларни билан шуғулланишда вариативлик нагрузкаларни такрорлаш фонида унинг ҳажми ва интгенсив-лигини машгулотларнинг тузилиши ва мазмунини сақлаган ҳолда ўзгартириб қўллаш билан янгилаш орқали тарбия жараёнини юқори поғонага кўтаришга эришамиз.

Жисмоний нагрузка ва дам олишнинг рационал навбат-лашуви.

Жисмоний тарбия жараёнининг мунмазамлиги дам олиш билан нагрузка беришнинг доимий бўлишлигини ман қилмай, тахминий мўлжал олиш орқали амалга оширилади. Нагрузка шуғулланувчилар организмга жисмоний машқлар таосирини маолум даражадаги катталиги бўлиб, у организмни функционал имкониятини ошириш факторихисобланади. Бунга организм-нинг “иш потенциали”ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эриши-лади, энергияни тиклаш жараёни учун стимулхисобланади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари кучига қараб нагрузка ва дам олиш бир вақтнинг ўзида нагрузкани қўллаш пайтидаги шароити билан ҳам чамбарчас боғлиқлик мавжуд.

Кўп сонли илмий изланишларнинг кўрсатишича, иш қобилияти дам олиш шароитида қонуний равишда белгиланган фазалар буйича ўзгариб туради. Иш пайтида, нагрузка катта бўлса, иш қобилияти даражасининг пасайиши содир бўлади, чарчаш ривожлана бошлайди. Оқибатда иш бажариш тўхтайдди, организмга дам бериш керак бўлади, дам пайтида тикланиш жараёни бошланади, навбатдаги нагрузкага стимул тайёрланади. Тўғри, айрим пайтда тикланиш жараёни иш вақтидаёқ бошланади, лекин иш қобилиятининг тўла тикланиши учун дам олиш шароити яратилиши керак. Айтарли юқори даражадаги катта нагрузкада

ва лозим бўлган дам олиш интервалида тикланишнинг бориши иш қобилиятининг иш бошлангунгача бўлган даражасига етиб қолса-да, у тўла тугалланмайди, чунки унинг орқасидан “юқори тикланиш” фазаси содир бўладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг супер-компенсацияси (фосфокреатин, гликоген ваҳоказоларнинг тикланиши) ётади. Юқори тикланиш фазаси дам олиш давом эттирилганҳолдагина алмашади ва иш қобилияти организмда иш бошлангунча бўлганҳолатга қайтади (2 чизмага қаралсин).

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки: **биринчидан** – организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрузка билан эмас, иш қобилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бўладиган дам олиш билан шартли боғлиқ. Шу сабабли дам олишга нагрузка каби жисмоний тарбия жараёнининг етакчи компонентларидан бири деб қарашимиз лозим. Шунга кўра, жисмоний тарбия саноати – бу маолум маонода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлаштира (алмаштира олиш) демақдир.

Иккинчидан – нагрузка билан дам олишни рационал алмаштириш муаммосиниҳал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигиниҳисобга олишимиз, навбатдаги нагрузка тикланиш-нинг қайси фазасига тўғри келаётганлигини, чунки ўша нагрузканинг самараси қайси фазага тушганлигига қараб турлича бўлишини унутмаслигимиз керак. Агар нагрузкалар орасидаги интервал чўзилиб кетса «**тикланиш**» фазасига тўғри келмаса, амалда функционал имкониятлар ошмайди. Агар навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишигаҳамда охир-оқибат чарчашга олиб келади. Лекин нагрузка “юқори тикланиш” фазасига мос келиб қолса, унингҳажми ва интензивлигини ошириш учун имконият яратилади ва шу тариқа иш қобилияти доимий ортиб боради. Шунга эотибор бериш керакки нагрузка билан дам олишни ўрин алмашти-рилишиҳар бир машғулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бўлмаслиги керак.

Қатор машқларни, айниқса, чидамлилиқни ривожланти-ришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, хатто уни мақсадга мувофиқ дейишҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши чарчаш орқали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учунҳам айтиш мумкин. Организм тўла тиклан-маган шароитда қатор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффектини тўплагандек (йиққандек) бўламиз ва бу билан организмга нисбатан қаттиқ талаблар қўямиз, навбатдаги дам олиш давридаги кучли тикланиш учун етарли стимул яратамиз. Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машғулотлар учун, албатта, иш қобилиятининг умумий

тикланиши “**юқори тикла-ниши**” учун етарли даражада катта бўлиши лозим.

Қайта тиклана олмаганлик фонида аъамиятли даражадаги юкламадан шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фонида ўтказилган машғулотларнинг эффеќти йи-гиндисига нисбатан эътиёткорлик зарур. Бу тизимдаги нагрoз-калар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир.

Яна битта аниқлик киритайлик. Амалиётда нисбатан абстракт ва содалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрoзка жараёнининг графигига дуч келамиз.хаётда, жисмоний тарбия практикасида нагрoзка доимо характерига кўра (куч, тезлик, чидамлилиќ вах.к.) интенсивлигижаҳмига кўра навбат-лашади. Тикланиш жараёни турлича бўлган орган ва система-ларда бир хилда ва бир ваќтнинг ўзида бoрмаслиги эoтибори-мизда (гетерохрон тарзида) бўлиши лозим. Бундан ташқари, хатто бир турдаги функционал тузум чегарасидаҳам турли функционал хусусиятлар тикланишидаҳам гетерохронлик кузатилади, гитерохронлик билан боғлиќ биохимик жараёнлар-даги тикланишҳам тенг амалга ошмайди. Масалан, мускулни энергия потенциалининг тикланишида аввалига АТФнинг миқ-дори нормаллашади, сўнгра креoтинфoсфат ва ниўоят, гликоген ўз нормасига қайтади, буҳаракат аппарати иш қoбилияти тикланишининг бир ваќтнинг ўзида, айниқса, турли характер-даги ишни бажаргандан сўнг рўй бeрмаслигини кўрсатади.

Машғулoтлар кетма-кетлиги ва уларнинг мазмунини турли томонларининг ўзарo боғлиқлиги, машғулoтларнинг оптимал кетма-кетлиги муаммоси, кучига ярашалилик муаммоси билан узвий боғлиқ.ҳақиқатданҳам жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланиш қонуниятлари биланҳисoблашишга маж-бурмиз, яoни шу этап учун нимани уddалай оламиз-кучимизга яраша, кейингисида нимадан иборат бўлиши лoзимлигини белгилаб оламиз. Шундай қилиб, **кучига ярашалилик кетма-кетликни шарт қилиб oлади.** Кетма-кетлилик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бoриб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бoриши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш лoзимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинисини йўлидан бoриш мақсадга oсон олиб бoради? Мана шу савoлларга бeриладиган жавoб oрқали оптимал кетма-кетлилик муаммосиҳал қилинади.

Аввал айтиб ўтилгандек, **таoлим ва тарбия жараёни йўлини танлашда ривoз қилинадиган қoидaлар – маoлумдан номаoлумга,**

осондан қийинга, оддийдан мураккабга бўлиб, бу қондалар кетма-кетликнинг айрим шартсиз компонентлари эканлигини ифодалайди ва шунинг учун унга киритилиши лозим бўлган қўшимчалар конкретлаштирилиши зарурлиги кўрсатилиб ўтилган.

Агар жисмоний тарбия жараёни тўлалигича назарда тутилса, умумий материалнинг аста-секинлиги, биологик ёш ривожланиши қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний маолу-мотдан, нисбатан чуқурлаштирилган, ихтисослаш-тирилган Маш-ғулотларга ўтиш, кейинчалик умумий тайёргарлик билан бирга-ликда қўшиб олиб бориш мантиқан тўғрихисобланади.

Маолумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик фундамент бирданига вужудга келмайди. ҳаммадан аввалҳаракат координацияси ва тезкор-ликни белгиловчи функцияларҳал қилинади, сўнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинроқ чидамлилик намоён қила олишнинг чегаралари вужудга келади (В.С. Фафелр, Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошқалар).

Шунга мувофиқ, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапла-рида координация талаб қилувчи машқлар, тезкорлик қобилияти учун, сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ваҳажми оширилади ва охирида чидамлиликни ривожлантиришга юқори талаб қўювчи машқларни бажариш учун машқлар тавсия этилади. Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатма-навбат тарбияланар экан, деган хулоса чиқармаслигимиз керак. Жисмо-ний тарбия жараёниҳар доимҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиши қонуниятларини қўллаб, акцентини кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қара-тиш ҳақида бормоқда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиганлардан ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш қонунийдир. Дастлаб керагича асосан амалий фаолият турларининг элементар асосини ташкилловчи турли-туманҳаракатлар (энг содда гимнастикаҳаракатлари, машқлари, асосийҳаётий зарурийҳаракатлар – юриш, югуриш, сакрашлар, тўсиқлардан ошишлар, улоқтириш ваҳ.к.лар) ўзлаштирилади. Шу аснода спорт ёки профессионал фаолият тури бўйича ихтисослик танланади.

Жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида матери-ални кетма-кетлиги қўпинча, конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилганҳаракат фаолиятлари турлари орасидаги обоектив боғлиқликнинг мавжудлиги, улардан бири-бирига узатиладиган, ўтадиган элементларнинг борлиги ва мос келиши, ўзлаштирилиши, мустаъкамлаш, такомиллаштиришни осонлаш-тиради.ҳар қандай конкретҳолатда материални ўқитиш тартиби тизимини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг ўзаро оптимал алоқасини тиклашга ва уларнинг

уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётдаҳаракат малакасини ва жисмоний сифатларни “кўчиши” деб аталиши қонуниятидан фойдаланишнинг аъамияти ортади, қайсики у таолим ва тарбия жараёнидаҳам ижобий,ҳам салбий бўлиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг тизимини тузаётиб,ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг “ижобий кўчиши”ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, “салбий кўчиш”ни тормозловчи таосирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий эффект берувчи “кўчишдан” умуман юз ўгириш керак деган хулосага келмасли-гимиз зарур. Жисмоний тарбиянинг мазмуниҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди,ҳаётий амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, унданҳам турлича бўлганҳаракат малакаларини эгаллаган бўлишлигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилик кўрсатувчиларгаҳам эга бўлмоғимиз лозим.ҳаракат малакала-рининг мустаъкамланиши, бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида “салбий эффект” берувчи малакаларниҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожла-нишни бошқачасига прогресснинг вужудга кела бошланаётган-лигидир. Мисол учун, чидамлилиқнинг ривожланиши вақтинча-лик қуч ва тезкорлиқнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу ўз навбатида у ёки бу сифатнинг ривожини учун база яратади бошқача айтганда, жисмоний сифатнинг ривож-ланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имконият-лари ошишининг умумий фони содир бўлади.

Юқорида қайд қилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг “салбий кўчиши”ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммосиҳақида гапирдик. Бу муаммони, энг аввало, бир-бирига салбий муносабат кўрсатаётган машқларни вақти-вақти билан (уларнингҳажмини, вазнини ваҳ.к.ларини)ҳамда мувофиқ машқларни, уларнинг навбатлашувини жисмо-ний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бўлсада, яқин-лаштириш, ўхшаш томонларини топиш биланҳал қилинади. Машқларни навбати (бирин-кетинлиги) уларнинг тузилиши ва қийинлигига мувофиқ белгиланади. Нисбатан мураккаб бўлма-ган ва мураккаб машқлар, қоидадагидек нисбатан анча қийин ва бирмунча қийинлари таркибига кириб, бутуннинг бўлагини (қисмини) вужудга келтириб қўйилган мақсадҳал қилиниши амалиётда исботланган.

Оптимал кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларниҳар бир машғулот чегараси айнан шу машғулот учун танлаш характериға кўра турли нагрукчаларнинг натижаси (таосири)ниҳисобга олишнинг аъамияти жуда каттадир. Тажрибада (С.П. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошқалар)

исботлашганки, тезкорлик характеридаги нагрузка, чидамлилики талаб қилувчи нагрузка-ларга қулай физиологик фонни вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон қолдирадигани (албатта, нагрузка аъамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таосир кўрсатиши мумкин. Аниқланганки, тезкорлик нагрузкаси куч талаб қиладиган машқлар билан яхши навбатлашади, бу ўз навбатида ижобий натижага олиб келади (Н.Н. Яковлев, В.М. Дғячков ва бошқалар), ижобий натижа ол-дин куч талаб қиладиган машқлардан, сўнг, тезкорлик талаб қи-ладиган машқлар кетма-кетлигида бажарилса содир бўлиши исботланган.

Юқорида таокидланганидек, нагрузкаларнинг тартиби, уларнинг қуйидаги йўналишига қараб: куч, тезкорлик-чидамли-ликка ёки тезкорлик, куч-чидамлилик деб белгиланиши лозим. Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлигига кўра яқин бўлган циклларда машқларни, машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам тўғри келади. Бунда, чидамли-ликни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладигани, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи характеридаги машқларга уларнинг зарур бўлмаган таосирлари бўлмаслиги керак.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оқлаган, лекин у албатта ягона ва мақсадга мувофиқ эмас. Чунки, машғулотлар ва машқларнинг кетма-кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда шуғулланувчилар контингентининг хусусиятлари ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагрузкаларнинг катталиги ва уларнинг динамикаси хусусиятлари ва шу қабиларга боғлиқдир. Бундай шарт-шароитларни ҳисобга олиб, уларни қўллаш учун мақсадга мувофиқ йўлни танлаш албатта, осон эмас. Ҳозирча бу муаммони барча деталлари билан ҳал қилиш анча мушқулликча қолмоқда. Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалликча программалаш-тириш имконига эга бўлаемиз. Албатта, соъа бўйича катта шижоат билан программалаштириш ва модуллаштиришнинг асосли равишдаги кибернетик услубиятини яратиш ва қўллаш устида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу принципи машғу-лотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-

секинлик билан унга боғлиқ бўлган нагрукаларнингҳажми ва интенсивлигини оширишни меоёрига эотиборни ўз ичига олади.

Нагрукаларнинг оширишнинг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаш заруриятининг доиймийлиги.

Жисмоний тарбия жараёни, машгулотдан-машгулотга, бир этапдан-бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Характерли белгилари: машқлар мураккаблигини, улар таосирини даражаси давомийлигининг ўзгарувчанлигидир.

Жисмоний тарбия жараёнидаҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда маолумот бериш вазифаларинихал қилишдек зарурият бор. Табийки, машқни янгиламай туриб,ҳаёт учун аъамияти зарурийҳаракат малакалари ва кўникма-ларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаш-тиришнинг шартигаҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча янгиланса,ҳаракат малакаси ва бажара билиш заъираси шунча кенгаяди, шу сабаблиҳаракат фаолиятларини янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникма-ларни такомиллаштириш осонлашади. Янаҳам аъамиятлиси, турли хилҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгилш (ъаракат вазифалари)нихал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координа-циялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштириш-нинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнидаҳаракат фаолиятларининг шаклларини қийинлаштириш жисмоний нагруканинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз нав-батада қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидам-лиликни ривожланишига сабаб бўлади. Жисмоний машқлар таосиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маолум даражадаги физиологик чегарада) нагрукка-ларнингҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрукка меоёридан, янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса – унинг меоёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аъамиятли ва пишиқ бўлади; нагрукка қанчалик интенсив, тикланиш ва “юқори тикланиш” жараёни шунчалик бақувват бўлади. Бу мускулларнинг энергия ресурсларини тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагруккаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки нагруккага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эски-ради, ташқи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камади: қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик

нуқтаи назаридан “функцияни тежамлаштириш” содир бўлади. Орган-низм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослаши-шининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иқтисод қилиш, қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади. ***Нагруккаларга биологик мосланишнинг*** маноси анашулардан иборатдир. ***Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан биридир.***

Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яониҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш тўхтайдди. Бу нагруккани тизимли ўзгартириб, унингҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини қўяди.

Амалиёт бу қонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руъий сифатларниҳам тарбиялашга таолуқли эканлигини кўрса-тади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руъий сифатлар, шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руъий сифатларни намоён қилиш даражаси психологик қийинчиликларнинг ўлчовига боғлиқ. Шунга кўра, руъийҳолатини тарбиялаш махсус жисмоний юкламалар ва топшириқларни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали тарбияланади.

Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва нагрукка-ларни ошириш шакллари.

Кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш ва системали-лик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаслик, жинси, ёшиҳамда индивид-нинг бошқа хусусиятларига мос келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олддик. Яна асосий шартларидан бири кетма-кетлилик (машқларнинг бирини-бири-га мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик), машғулотларнинг мунта-замлилиги ва нагруккани дам олиш билан оптимал навбатлаш-тириш билишҳисобланади.

Шу ўринда пухталиликнинг аъамиятиниҳам эотибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникма-ларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси)ни пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустаъкамланиши даражаси ва нагруккаларга мослашуви орқали бориши лозим. Мустаъкамланмаган малака нагрукканинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таосириданҳам). Чунки янги машқларга ўтиш пайтидаҳам шуҳолга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига

тўсиқ бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир қаторда, нагрузка динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасидаҳавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагрузкага организм бирданига ёки озгина вақт ичиди (маолум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юкори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маолум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтил-гандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

М. Периш схемаси бўйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик-химик ўзгаришлар, шунингдек, нерв система-сининг бошқариш функциясидаҳам маолум ўзгаришлар содир бўлади. Нерв мускул тизимининг актив хужайраларида функцио-нал ва структуравий ўзгаришлари учун нисбатан узоқроқ (камида бирҳафта) вақт энг кўпи эса, бир ой, таянч боғлов апаратихужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагрузкаларнингҳажмигаҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, нагрузкалар динамикаси турлича шакллар тавсия қилади: аста секин тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон шаклда оширилиши таолим жараёни амалиётига киритилган.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига нагрузканиҳафтадан-ъафтага мутаносиб равишда, мослаб аста-секин оши-риш, машғулотлар орасидаги интервал аъамиятли даражада катта бўлмаслиги эотиборга олинишга айтилади.

Нагрузка динамикасини поғонама-поғона ошириш қатора-сига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги поғонага ўтиш тушунилади. Навбатдаги поғонага “сакраш” пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан нагрузка динамикаси айтарли кескин оширилади; лекин бунда организмдаги нагрузкага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашувҳола-ти нисбатан сезирарли ифодаланади. Нагрузканинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аъамиятли бўлган даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг тўлқинсимон динами-каси шундай характерланадики, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин бериб борилаётган нагрузкада бирданига кескин кўтариш қилинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагрузкага қайтилади. Чунки, функционал мослашув орқада қолиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, нагрузка янада катта “тўлқин” билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмас-лиги

муъимдир. Шундай қилиб нағрузқаҳажми ва интенсив-лигини энг катта тўлқинга олиб чиқиб юклама миқдорини ошириш мумкин.

Умуман, узоқ муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда нағрузканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўл-қинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формага) киради.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узоқ давом этмаган даврларида, агар у қанчалар қисқа бўлса, нағрузканинг тўғри қизиқ бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси ҳажми ва интенсивлиги шунча юқори бўлиши мумкин.

Бу содир бўладиган қатор табиий физиологик жараёнлар сабаблари билан белгиланади ва улар моъият жиъатидан етакчи ролр ўйнайди: биринчидан, организм физиологик жараёнлари-нинг табиий ритмини ифода этувчи хизматҳолатининг даврий тебраниши ваҳаётнинг умумий режими, фаолияти; иккинчидан, мослашув жараёнларининг қонуниятини; учинчидан, нағрузқаҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама-қаршилиқлардир.

Кейинги иккиҳолатга аниқлик киритамиз. Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функцияси)нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзида бўлмай, қайта қуришга мослашиш динамикаси, нағрузка динамикасидан “орқада” қолгандек бўлади: аввалига нағрузқалар оширилади, сўнгра янги оширилган талаблар орқали келиб чиқарилган мослашув жараёни йўлга қўйилади. Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига нағрузка ортираверилса нағрузканинг умумийҳажмини юқорилигига қўра, эртамикечми барибир организмнинг имко-нияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узулиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун нағрузкани умумийҳажми-нинг тўлқинсимон «кўтариш» ва “пасайтириш”ларни қўллаб нисбатан кечроқ мослашувчи организмдаги ўхшашҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юкломанингҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига, жисмоний ишнинг миқдорий йиғиндисини ва унинг зўриқиш билан бажарилиши даражасини орасидаги зиддият бирварақайига маолум чегарага, қиррага эгалиги билан ифодаланади.

Бажмнинг кейинчалик оширилиши машқннинг ёки машғу-лотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин: Зарур бўлган даражада интенсивликни ошириш учун қайсидир этап давомида стабиллаштириш ва нағрузқаҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бироқ, жисмоний тарбия жараёнидаҳажмҳамда интен-сивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тўғри келади,

бўлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ваҳар томонлама ривожланишини таоминлаб бўлмайди. Бу қарама-қаршилик нагрузка динамикаси ёрдами биланҳал қилинади.ҳар бир тўлқин вақти билан бири-бирига тушмайдиганҳажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бўлади. Бошланишида агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тугилади) нагрузкаларнингҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади; бунда интен-сивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маолум даражадаги стабиллашувдан сўнгҳажм қисқартирилиб, интен-сивлик шу этап учун энг юқори даражада кўтарилади. “Тўлқинларнингҳажм ва интенсивлиги пасайиши” – энгиллаш-ган яқунловчи дақиқаҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тузилишда бўлади. Лекин нагрузка ўсишининг умумий тенден-цияси юқори даражада ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида сақла-нади, маолум вақт ўтиши билан у умумий тенденция бўла олмай қолади (функционал, адаптация имкониятлари кучли пасайиши-нинг кучайишинингҳисобига) ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасида қўлланилади. Шундай қилиб шу кунгача нагрузканинг умумий динамикаси кўп йиллик аспекти “тўлқинсимон” тарзда қўлланилиши амалиётда кўпроқ кузатил-моқда.

Нагрузаларнинг тўлқинсимон оширилиши -ҳафталик, ойлик, йиллик фон асосида бўлиб, унгаҳам тўғри чизикли,ҳам поғонасимон шаклдаги нагрузкаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифалар-нингҳал қилиниши шароити билан боғлиқ. Нагрузкани тўғри чизик бўйлаб оширишда, умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган нагрузкалар ва айникса, аста-секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғонама-поғона динамика юқоридаги-нинг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифасиҳал қилади.

10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси

Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таълил қилсак, уларнинг мазмуни бир-бири билан шундай туташган бири-бирига сингиб кетган ва ҳатто ўзаро мослашиб кетганлигини кўришимиз мумкин. Бунга ажабланмасоҳам бўлади, чунки уларнинг барчаси бир жараёни айрим ажратилган томонлари ва қонуниятларини ифодалайди, моъиятига кўра улар алоъида, лекин шартли равишда алоъида аспектдаги принциплардек ифодаланади.

Онглилик ва фаоллик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида қабул қилиниши мумкин. Чунки, шуғулла-нувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўқув матери-алини кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малақа ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғла-ниши ваҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулла-нувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга олиб бориши, кўргазмалилик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чиқса, ҳақиқатдан ҳам онгли деб қабул қилинади.

Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принциплари ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагруканинг оширишнинг рационал йўллари танлай олмай-миз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принциплар-нинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбиқ қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таосир доираси тарбия жараёнига қутилган самарани бериши мумкин.

11-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАОЛИМНИНГ УСУЛИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ваҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маолум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таолим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнингҳеч бири универсал эмас. Таолим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифалариниҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажра-тиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шу-ғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларниҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик биланҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштириш-дек турли хилдаги таолим вазифаларини осонҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таосир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маолум бир шароитида таолимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осонҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига-ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осонҳал бўлади.

Бар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маолум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўри-нишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгиларихам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усулларҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баъо беришда муъим ролр ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баозан усулият – методик усул-нинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлақларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўпҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янгихаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Таолимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар. ҳар қандай конкретҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни таказо этади:

1. **Усулият албатта илмий асосланган** бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.

2. **Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқ-лиги.**

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таолим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсада “козёл”дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ваҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “козёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлак-ларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. Таолим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характери ни шакллантириши. ҳар бир танланган усулият айнан шуҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффеқтини таомин-лаш нуктаи назаридангина баёланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қарабхам баёланиши зарур.

4. Усулиятларнинг қўлланиши таолим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяни-шига лозимлиги. Усулиятни алоёида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоёлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоё қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маолумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўқув материалнинг хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маолум даражада бўлсада жисмоний машқ-ларни турларига боғлиқ бўлиб, айримҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоё қилса, нисбатан қийин вазифаларниҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятиниҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнингҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруъни тайёргарлигини муво-фиқлиги. Масалан, айримҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса буҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятдан фойдаланишда ўқув-чиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бўйлаб

югу-ришни тушунтиришда уларни физика соъаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ваҳ.к.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имконият-ларини мувофиқлиги. Албатта, ҳар бир педагог таолимнинг барча усулиятларини тўлаҳажмда эгаллаган бўлиши, баози ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бун-дай хусусиятларниҳисобга олишга тўғри келади. Агар маолумҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. Машгулотлар шароитининг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди чунки машгулотнинг зичлигига путур этади. Сўздан фойдаланиш мето-дида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатъиниҳисобга олмаса ўзи учун кўшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таолим-нинг самарасини оширади. ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эотибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмай-ди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарлиҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таолимнинг усулиятларидан мақсадга муво-фиқини танлай билишни тақозо этади. **Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ваҳоказолар билан қўшиб олиб борилган** ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таолим шаро-итининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баъоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятла-ридан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “айтиш мумкинки: “Усул-бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади”.

Таолим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимла-рини ошириш, малака ва қўникмаларни эгаллаш учун таолим методлари уч гуруёга ажратилади. ҳар бир гуруё бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирил-ган усулиятларни жисмоний

тарбия таолими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўрғазмалиҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

Сўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўрғазмалиҳис қилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари	
Ўикоя Ифодалаш Тушунтириш Сувбат Мувокама Топширик Кўрсатма Баёлаш Буйрук	Кўрсатиш, на- мойиш этиш, плакатлар, Ки- нограммалар, доскага бўр би- лан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сиг-наллар	Қатоиян ва қисман регламентлаш- тириш вахаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш	Ўйин ва мусобақ а

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзихаракат жараёниниҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади.ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муъим аъамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни куриб битириш – яониҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конст-руктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таолим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради, таолимнинг вазифасини чуқурроқҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баёлайди ва таълил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баёлашга ўргатади. Ва ниёоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таолимнинг барча жараёнига хосҳолат-ларни,

ўқувчининг хулқи юриш-туриши ва бошқа шу ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - *сўзнинг маноси* орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчиси-дан *эмоционаллик* - ўқувчининг ҳиссиётига таосир этиши функциялари.

Сўзнинг маносихаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчи-лар учун уни мазмунини тушунарли ифодалайдиган бўлсин. Б.А. Ашмарин куйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. *Сўз маносининг мазмуни* ўқувчилар хусусиятлари ва таолим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янгихаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда *ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш*. Масалан, болалар тирма-шиб чиқишининг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, кўпинча координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоёиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг *ҳаракат фаолиятидаги* алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлашти-рилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтириш-даги нутқига катта аъамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсат-ма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни”, “алеоп”. ваҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқини кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратади мумкин.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи

ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг **эмоционаллик** хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муъим аъамиятга эга. Эмоционал жиъатдан рангоранглик сўзнинг таосир кучини оширади ва маоносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (ъикоя) ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш – бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муъим усулларидан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суббат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баъолаш учун ёрдам беради. Суббат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дуне-қарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муъокама – бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суббатдан фарқ қилади. Муъокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ – дарс олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирдан иккига вазифани бажаришнинг бир неча усулларини топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, уни ҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баъолаш ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таълили натижасидир.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифаниҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усулларини олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсада, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчиларҳаракати ритминихис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оъанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, қўлларининг ифодалиҳаракатлантира олишиҳамда ўқувчилар-нинг интизомига юқори даражадаги таосир этадиган восита-лардандир.

Саноқ – керак бўлганҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз биланҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниъоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсақ, ритмни овоз бериш ва.к.

11.2.ҳаракатни кўрсатиш орқалиҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларғаҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таомин-лайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитишҳам шуғулла-нувчилардаҳаракат фаолияти ҳақидаҳар томонлама кенг тасаввурҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмалиҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиганҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмалиҳис қилдиришда муъим ролр ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бево-сита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатибҳис эттириш шундагина қўл келадикки, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётганҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таолим жараёнидаги фаол

ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда, шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таълил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эотиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Баракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намойиш қилниши жисмоний тарбия таолимида зарурий кенг тарқалган усуллардан ҳисобланади.

Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб ўрганиш таълил қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таълил қила олса ва у таълилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш “кўргини бажар” принципи асосида ўқитиши, кўрган машқини бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фао-лиятларининг асосий қонуниятларининг англамайдиغان ижрочи-ларига айланиб қолишига йўл қўймастик лозим.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жис-моний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчан-лиги орқали содир бўлади (асосан, катталарга ўхшашга уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабат, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиш асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факто-рига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишдаги қийинчилигига мувофиқлиги, шунга кўра, жисмо-ний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2) ўқувчиларнинг тақлид объектга ҳақидаги тасаввурларини тўлаллиги;

3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таолимига ҳос туб мотиви учун имкон яратиш, уни моъияти даражасини фарқлай биллаш;

4) ўқувчини тақлидга хоъиши, кузатаётганини актив такрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эйтибордан четда қолдирмаслик орқали таолим жараёнига муносабатни шакллантириш мўъим аъамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, кўрса-юҳаракатини бажара олмаса таолимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдивидуаллаштирилиши ва спорт маъоратини юқори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаш-тирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаш-тирилиб намоеън қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрса-тишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намойиш қорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раъбарлик қила олсин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишининг кўриниши қандай бўлади ваҳ.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таълил қила

оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олма ва ўқувчини танқид, масъара қилиш мақсадида бўлмаса. “Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат соддаҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийинҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, энгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуролларни намоиш қилиш. ҳаракат фаолиятини предметли тасвириниҳис қилиш учун қўлланилади. Намоиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статикҳолатларга, фазаларнинг алмашинишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намоиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аъамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали қуролларнингҳар бирини намоиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар ҳаракатҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементларданҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидагиҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намоиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчи-дан, уларнинг диққати таолимнинг аниқ вазибаларигаҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намоиш қилиш вақти ваҳажмини таолимнинг вазибасига бўйсундириш керак бўлади.ҳар қандайҳолдаҳам кўргазмалиҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аъамияти қаттадир.

Плакатларни намоиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талабалари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомидаҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазибаларниҳал қилишга йўналтириб намоиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намоишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилишиҳам мумкин.

Доскага бўр билан **чизмалар чизиш** ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина руҳсат этилади. Бу

плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчи-дан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоламли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм – намоёиш қилиш-нинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида кў-шимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳара-кати траекторияси, амплитудасини намоёиш қилиш имконини беради.

Кинофилм, барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофилм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маъорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секин-лаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп марта балаб тақрорлаш имконини беради. Кўрғазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аъамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар -ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоёида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни “уриши” -ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишенлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таолим жараёнининг самарадорлигига таосир кўрсатмоқда.

11.3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларини актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни **икки гуруҳга** ажратамиз: **қатийян ва қисман регламентлаштирилган** машқ усулиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фарқ нис-бий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усулиятда ҳам

мавжуд. Маолум шароитда турлича кичик гуруълардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштири-лиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хилҳаракат фаолияти ўқита-верилиши мумкин.

Катойян регламентлаштирилган машқ усулияти ҳаракат шаклини, нагрузка катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини ваҳоказоларни регламент-лаштириш орқалиҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажа-риш билан характерланади. Бунинг натижасида алоъидахаракат-ларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлганҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Баракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлақларга (қисм-ларга) ажратишни тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруъли ва индивидуал характери-касига, таолим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиъозлар, снарядлар ва бошқалар)га қараб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдалани-лади. Машқ белгиланган вақт ичида танланганҳаракат суроати (темпи), ритми, амплитудасиҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни тақазо қилади.

Қисмларга (бўлақларга) ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бошланишидахаракат фаолиятини алоъида бўлақларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бўлган умумийликка бирлаш-тиришни назарда тутлади. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўпҳолдахаракат фаолиятининг алоъида бўлақларини қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишнихамда амалда уни бажара олишни уддалай оладими-йўқми шунга боғлиқ. Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишларҳар қандайҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлақларга - қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таолимнинг вазифаларига мувофиқҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоъида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни анг-лаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулия-тининг характерли белгисиҳисобдланади. У бутун бирҳаракат фаолиятини эгаллашни энгллаштирувчи бошланғич бир этап холос, якуни бўлибҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчиларҳаракат фаолиятини бошланишидан охири-гача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали

элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муъимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида умумий ютуқга пойдевор куради.

Баракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнинг ҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўра ҳамда табиатига кўра тўла бир бутун ҳара-катнинг “бўлақлари-элементлари” билан принципиал фарқга эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлақларга бўлиш жараёнининг натижаси ҳисобланади.

Йўлланма берувчи машқлардан тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш вазифаларни ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятининг нерв-мускул зўриқиши элементларининг тузилиши ва характери га мослаб, уларга ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муъим аъамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар маолум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаш-тиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжал-ланган фаолият таълили натижасида уни таркибий қисмларга бўлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақазо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. ҳаракат фаолиятини бўлақларга бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. ҳар бир йўлланма бериш машқни қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моъи-яти, қийинлиги ва аъамиятини эотиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай кўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техника-сини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштири-лаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаш-тириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи

мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлганҳаракат фаолияти шаклланади. Бутунҳаракат актидагиҳар қайси деталнинг ролини тушунганҳолда диққат бир жойга тўпланади,ҳар бир дақиқа эсда қолади - буларнингҳаммаси айрим бўлақларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таолимнинг – ўқитишнинг вақти қисқаради. Айримҳолларда усулиятнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ваҳаракат мадания-тининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таолим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.

Баракат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўп-ланган бойҳаракат заъираси вазифаларини муваффақиятлиҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчиларҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малака-ларни тезда тикланишига таосир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият бебаъодир. Лозим бўлса бўлақларга ажратиш айрим бўғинлар, ажартиб олинган муқкул гуруҳларига алоҳида таосир этиш имкони бу усулиятда ўта юқори бўлади.

Лекин машқ техникасини билмай қисмларга ажратиш, фавқулудда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан ногўғри фойдаланишҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таосир кўрсатади.

Баркатни тўла ўзлаштириш усулиятиҳаракат фаолияти таолимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутаяди. Бу усулиятҳар қандайҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлақларга ажратиб ўқитиш усулиятдан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади.ҳаракат фаолиятини бир бутунлигига ўзлаштиришҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синаш (опробирование)да энг кулай усулдир. Аксариятҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлақларга ажратиб ўқитиш вақтни беъуда сарфлаш демақдир, шунинг учунҳаракатҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айримҳаракат фаолиятларини биз хали илмий равишда бўлақларга ажрата олмаймиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма бе-рувчи машқлар тизиминиҳамҳозирча ишлай олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисба-тан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан, қоида бўйича такомиллаштириш

этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлигидан олинади. Бу гуруҳчага кирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) хиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг қўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлими-да ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таолом ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моъиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин.

Ўйиннинг моъиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши усулиятлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меънат, муҳофафа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меънат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонун-ларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меънатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муъим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда **ўйин қўидаги хизматларни бажаради: тайёрлов** (инсонни жисмоний ва рухий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлиқи тарбия-лайди) *ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муъит орасидаги муносабатларни шакллантиради.* Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар

турларнинг ривожланиш меоёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкретҳаракат фаоли-ятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларниҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилин-ганларидек амалға оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарснингҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёбат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характериғи белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйинҳолатида **рақиблик ва эмоционаллик** элемент-ларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзаға чиқариши имконини беради.ҳатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунча-лар кўп қирралиҳолатлар вужудға келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлганҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катойян регламентлаштиришни талаб қилади.

2.ҳаракат фаолиятини бажариш давомида **шароитнинг ўзгарувчанлиғи**. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларниҳал қилишининг турли-туман усулларига эға бўли-ши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосла-нувчанлиғи ва эгилувчанлиғи билан ажралиб туриши лозим.

3.ҳаракат фаолиятидаги **ижодий ташаббусларға** юқори талаблар қўйиш. Ўйинҳолатининг ўзгарувчанлиғи жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақил-ликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4.ҳаракат фаолияти ва нағрузка характерида **қатойй регламентлаштиришининг** йўқлиғи. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлганҳаракат фаолияти вазифалариниҳал қилиш учун ўзлари самаралиҳисоблаганҳаракат фаолиятларидан фойдала-нишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нағрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажарв олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлугиға, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларға боғлиқ. Янғиҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришининг дара-жаси ошади. Масалан, ўйин методи билан қанатға уч усул билан тирмашиб чиқишининг бирор-бир элементини ўрганаётган бўл-сак, осилиб

турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсусҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиганҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш вах.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир нечаҳаракат фаолиятдан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдала-надилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таосирни таоминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулиятиҳаракат малакалари ваҳаракат сифатларини комплексли ривож-лантириш,ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имко-ниятларини вужудга келтира олишини аъамияти катта. Бу усулият орқали таолимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланишҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руъи, фаоллик, ташаббускорлик, қўрқмас-лик (ботирлик), катонийатлилик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг натижаси таолим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томониҳам мавжуд. Таолим жараёнида ундан янги, айниқса, қийинҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг Самарадорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа усулияти мусобақалаштиш, куч синаштишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шаклларидан биридир. Шунинг учунҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошлани-шидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таолими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки буҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий актив-лигини стимулловчи

факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргар-лигини баъолаш ва таққослашнинг ўлчовидир. 2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашуш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни ярати-лиши. 3. Ўқувчиларнинг учун белгиланган нагрузкаларини бош-қариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчи-ларданҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда,ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади.

Шунингдек, мусобақа усулиятиҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бир-ламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулиятиҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эътиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таолим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитдаҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоёиш қилиш имконини берадиҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

12-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Инсонхаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлиғи-нинг асосига замин тайёрланади,хаётий зарурийҳаракат мала-калари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар юзага келади.

Русий забон олимларимиз Шелованова, Аксарийной, Сорочек, Уваров, Биковларни тадқиқотларини натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чаққон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муъим ролр ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аъамия-тини нотўғри баъолаш бола организмни ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таосири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организми тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнингхимоя рефлeksi сустривожланган бўлади, нисба-ган касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар **жисмоний тарбиясининг вазифаси** – уларнинг соғлигини сақлаш ва мустаъ-камлаш, чиниқтириш,ҳар томонлама жисмоний ривожлан-тириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эотибор берадиган қилиб вояга етказишдир.

Энг аъамиятлиси улардахаёт учун зарурий энг оддийҳаракат малакаларини – юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, роликли чанғида, конркида юриш, югуриш, сузиш ва самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бухаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юқори-лигидир. Оддийҳаракат малакаси кейинчалик қаттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда **жисмоний сифатлардан чаққонлик, тезкорлик. Чидамлилиқ ва эгилувчанлиқни** ривожлантиришга имкониятлар қатта.

Леви Гориневскаяни текширишига қараганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйишда қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унғатайёрлайдиган машқлар танлаб олинади.

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (баракат) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машқларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чаққонлик, тезлик, куч, чидамлилиқ ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомио-физиологик хусусият-ларини эотиборга олганимизда чаққонлик ва тезлик сифатла-рини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилиқхаракат сифатларини тарбиялашга эса эҳтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилиқ элементларихар бирхаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоёишсизхам бошқахаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдекхаракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги қўзғалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқсахаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирил-маган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавкулотдагихаракатларни бажаришга тўғри келади ва улар қисқа вақт ичида бир-бирига ўз ўрнини тез алмашиниши билан намоён бўлади. Бу эса чаққонлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошқа машқлар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машқларда албатта меоёр тўғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашиниши муъим аъамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда қомат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруъ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошқахаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифода-лашдан иборат бўлади. буларсиз бола кундалиқхаётида учрай-диган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меънатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аъамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлсахамхаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мастуқил ва гуруъи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруъларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини

ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизи-қишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эътибор берилади. уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, аълоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстетикадан танининг тузилиши, коматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майинҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат қабул қилиш, тушун-чага эга бўлиш, фикрлаш, кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мастаъкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

Баракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эсаҳаёт учун керакли малака ва кўникмаларни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбияҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунушга ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги – **онглилик ва фаоллик, кўрғазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига** таянади.

Боланиҳаракатга ўргатишда:

а) кўрғазмалилик услубиятида бажарилиши керак бўлганҳаракат, кўрғазмали курул орқали кўрсатилади, тақлид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти –ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобақа услубияти...

Кўрғазмалилик услубиятиҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта-кичиклигига,ҳаракат малакаси заъирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагилардаҳаракат малакаси заъираси кам бўлиб, уларда машқларҳақида тасаввурҳосил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўрғазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўрғазмали курул, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида

машқ техникасини эгаллашни осонлаштиради.ҳаракатга ўргатишда тақлид қилиш машқлари юқори самара беради.ҳаракатни бажаришда ўшаҳаракатниҳайвонлар, қушлар ва бошқа жониворларҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образига кириб бажаришга қизиқишни шакллантиради ва таолим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилиятини ўстиришни аъамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши қийин жисмоний машқларни бажа-ришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб қўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёққа юкланади, ёки сакраб, осиб қўйилган! Буюмга етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб қўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини кўрқмай бажаришга ўргатиш муъимдир.ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпниҳис қилдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машқҳақида тўғри тасаввурҳосил қилиш уни кўз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кўргазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машқларини номини эшитиши билан ёки ёзилганларини кўриши, эшитиши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан: қуёнга ўхшаб сакраймиз, қаргага ўхшаб...

Болалар қанчаликҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Сўзни характери ўрганишниҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишидаҳаракат тўлиқ тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамидаҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва оғоълантириш ва уларни баъолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суроатини аниқлаш, ритмини,ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилин-ган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруъларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруъларда кўпроқ фойда-ланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеорлар мазмуни айтиладиган воқеалар ваҳаракатни қандай бажарилиши кераклигихақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқҳақида тўлиқ бўлимга, ҳаракатниҳис қилишга имкониятни кўпайтиради.

Сувбатҳам бажариладиган жисмоний машқҳақида кўпроқ маолумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажари-лишиҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади. ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар кўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар қилиш орқалиҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услубияти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирварақайиға ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинагн жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилия-тига мос келсин. Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олиниши, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмга физиологик таосир ўтказа оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиган-лардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга **статик** характердаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, қон айланиш ва нафас олишини бузади, тўлиқ мускул қисқаришини талаб қиладиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинларини ишларини сусайти-ради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ҳам ўзгартирилади ва қийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боғчаларида берилла-диган машқлар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиёозли ва жиёозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалок ошиш билан, бошнихар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни уқалаш (массаж) эгаллайди. Уқалашга оид материал «Сестра воспитателница детских яслей и младшей групп яслей садов» деган китобчада берилган (1963 й.).

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда сал қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, чуқурликка сакраш), сафланиш-нинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, бир колона, шеренга бўлиб сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар ва ракс

машқларига кенгрок жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қондасини соддалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (қушлархайвонар ваҳ.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг «фронтал» услубияти деб айтишади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эотибор берилади. Узоққа улуктиришни кўрсатаётиб олдин дастлабқиҳолатга, сўнг қолган элементларга эотибор берилади.

болаларда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаъкам бўлмайди.ҳаракат малакасини мустаъ-камлаш учун уни кўп такрорлайвериш, толишини вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма-хил вариантларда такрорлаш лозим. Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаш-тирилаётган материал техникасиҳақида шуғулланувчи мукамал тасаввурга эга бўлгандан сўнггина амалга оширилади.ҳаракат малакаларини мустаъкамлашҳар хил шароитда – ўйин, мусо-бақа, турли-хил топшириқларни бажариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машқни яхши бажара олади», «Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела олади», «Тўпни ким узоқроқга ота олади» ёки «Мўлжални ура олади» кабилар. Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзигаҳослик ўқитиш услубиятларини ўзаро муносабатларда намоён бўлади.

Мактаб ёшигача бўлган болаларни ўқитишда тақлид қилиш, кўриб турган нарсага, ёки ўша нарсага ёки ошқасига, уни тескарисига, пастга, баландга, орқага ваҳ.к. деб мўлжалга олиш, ўйин усулларини киритиш, ўқитишни эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафилрмлардан, кино, машқни тушунтираёганда эшитаётиб,ҳаракат техникасини,ҳаракатли ўйинлар қондаларини ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлар катта аъамиятга эга. Юқоридагиларни таосирдан ташқари боланинг қуликҳаракат фаолияти (ъар қуликҳаракати, расм олиш,ҳар хил ўйинлар, мусика, жисмоний меънат) шундай режалаштирилсинки, буларнингҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мускуллар кучини яхшиласин.

Мактабгача ёшдаги болаларда ҳамма орган ва система-ларни ва жараёнларни ишга солиб, чидамлилиқ сифатини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юруш, югуриш, сузиш ва велосипедда юрушдек машқларни меоёрини баробарга ортирилса бу сифат ривожланади. Бу ўз навбатида шуғулланувчи ёшини ҳисобга олишни унутмаслик лозимлигини тақазо этади.

Бу ёшда таянч ҳаракат аппарати эгилувчан бўлади. уни қобилиятини сусайтирмаслик учун жисмоний машқларни ёшига тўғри келадиганларини барчасидан яхши фойдаланиш даркор.

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси давлат ва жамоат муассасаларида олиб борилади. *Давлат муассасаларида* – яслилар, болалар боғчалари; *жамоат муассасаларида* – маъкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боғчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоқда. Жисмоний тарбия асосан давлат муассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боғчаси ва яслидаги жисмоний тарбия жараёнига мудири раъбарлик қилади. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машғулотларни мушқаччи, шифокор билан режалаш-тиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машқларни танлашга, уни меоёрини аниқлашга ёрдам беради.

Ясли ва боғчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун ўқув типидagi машғулотлар эрталабки гимнастика, физкултура дақиқалари, чиниқтирувчи муолажалар, ҳаракатли ўйинлар экскурсиялар, саёятлар, байрамлар, яккама-якка ва мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташқари мусиқа дарсларида ҳам жисмоний тарбияни вазифаларини ҳал қиладиган жисмоний машқлар, ўйинлар ва рақслардан восита тарзида фойдаланилади.

Ўқув типидagi жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари болаларни ҳаракатга ўргатишда асосий рол ўйнайди. Бу машғулотлар ясли ва боғчаларининг ҳамма гуруҳларида ўтказилади. 1 ёшгача болаларда ҳам бир бола билан айрим жисмоний машқлар уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бўлган болалардан ёши катта бўлган гуруҳларда (6-12) ҳафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бўлганларда ҳафтада 1 марта ва ҳамма гуруҳлар билан бирга ўтказилади. Ёши катта бўлган сари машғулотларнинг давомийлиги 10-45 дақиқагача оширилиб борилаверади. Машғулотлар 4 қисмдан - ташкилий, тайёрлов, асосий, якунлок, қисмларига бўлиб олиб борилади ва уларнинг ҳам бирида ўзларининг аниқ вазифаларини ҳал қилинади. Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, «ўрмонга саёят», ҳара-катли ва сюжетли («ўрмонга саёят» ва бошқа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машқларни танлаб, сўнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очикҳавода бўлиши керак бўлган вақт ҳисобига ўтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боғчаларда эрталабки овқатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйқудан турибلا ўтказилади. Яслиларда 2 ёшгача бўлганларда эрталабки гимнастика индивидуал ёки 5-10 кишига бўлинган гуруҳларда, ёши катталарда эса болаларнинг барчаси билан биргаликда умумий ўтказилади. Эрталабки гимнастика

хилма-хил юриш, югуриш ва турли хил машқлар бажариш ҳамда сакраш билан тугалланади. Айрим ҳолларда машқ сյжетига, ритмига мослаштирилган кўшиқлар билан ўтказилади.

Тизимли ўтказилган жисмоний машқлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустакамлайди, нафас олиш, кон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилади. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таосир кучи қоматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиққа фойдаси ҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималарга дир тақлид қилиш ва ҳаётда учрайдиган сյжетларни ўз ичига олиши керак. Машқлар 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 та гача бир комплекс бир ҳафтага мўлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг кийинлаштирилади, 7-12 дақиқа давомида ўтказилади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яқин бўлган жисмоний машқлар тавсия қилинади. Жисмоний машқлар дозасини уни бажарилиш оғирлигига қараб белгиланади. Елка ва бўйин мускуллари машқлари 6-12 марта, қорин ва бел мускуллари машқлари 4-8 марта такрорланади.

Чинқитирувчи муолажалар ясли ва боғчалардаги кундалик ва ҳаётий чинқитиришдан ташқари болалар билан махсус ҳаво ва қуёш ванналари, сувда чўмилтириш орқали чинқитиришлар киритилади. Булардан ташқари яна айрим процедуралар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилгандагина эффект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола организмни чинқитириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия дақиқалари расм машғулотларида пластилин билан ишлаш пайтида ҳисоб, нутқни ривожлантириш машғулотлари давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машқ танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирган ҳолда бажарилади.

Ўйинлар эрталаб соат 10⁰⁰-12⁰⁰ ларда ва тушлиқдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга маолум бўлган жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. Ҳаракатли ўйинларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги шароитга эътибор берилади. Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш усулиятини пухта ўйлаб, сўнгра ўтказади. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча қийин-чиликларга сабаб бўлади. Катта ёшдагиларга эса мустақил вазифалар берилади. ўйинлар 7-15 дақиқа гача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади. Саёбат ҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёш гача бўлганларда эса, 1-2 маротаба уюштирилади. Унда олдиндан борадиган жой, машғулот

сценарийси тузилиб шароитиҳисобга олинини ва лозим бўлган жиҳозлар тайёрланади. Ёшига қараб саъбат муддати 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари байрам кунлари (янги йил, Наврўз, Мустақиллик, Конституция кунлари)га бағишлаб ёки боғчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси ва бошқалар тарзида ўтказилади. ҳар хил ўйинлар, рақслар, мусика билан бажариладиган жисмоний машқлар байрам дастури сценарий-сига киритилиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан **индивидуал шуғулланиш машғулотлари** врач ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигиниҳисобга олганҳолда ўтказилади. Бу машғулотларда тана тузи-лишида нуксони борлар ёки сурункалиҳамда, юрак томир системасида касали борлар шуғулланиши учун қулай имконият-лар бор. Уни давом этиш муддати касалларни жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Машғулотлар давомида шифо-қор маслаъати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан **мустиқил шуғулланиш** машғу-лотлари болаларга ўзлари яхши кўрган жисмоний машқлар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жиҳозланган гимнастика шаъарчаси ёки маҳсус болалар майдончасидек, сузишҳавзаси, спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаб қўйган.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб қўйини лозим бўлган самарани беради.

Ясли ва болалар боғчасида **умумий иш режаси** тузилиб унда жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади. Бу бўлимда жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аниқ вазифалар белгиланади. Вазифаларҳар хил бўлиши мумкин: сузишни ўргатиш, велосипед, самокат, роликлик конркида юришни ўргатиш ва бошқалар. Бунинг учун олдиндан тарбиячилар олдиндан маслаъатлашиб, бассейн тўлдирилади ёки яхмалака отиш жойи қилинади. Тарбиячи дастурни квартал, ойлар ваҳафталарга бўлиб режа тузади ва ўша режа асосида жисмоний тарбия жараёнини боришини бошқа-ради. Режелаштиришда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги эътиборга олинини шарт. Ясли ва боғчада йилига 3-4 марта жисмоний тайёргарлигини ўйинини тизимлиҳисоб-китоб ишлари олиб борилади ва жисмоний сифатларини ривожла-нишини назорати йўлга қўйилади. Ана ўшанга асосланиб тарбиячи мактабга йўлланча олган болаҳақидаҳисобот ёзади.

Оилада жисмоний тарбияҳақида... (шакллари, воситалари, методлари, Б.А. Ашамарин таърири остида ўқув қўлланмасида).

13-БОБ. УМУМИЙ ТАОЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

«Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилини-шини, болаларниҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда *жисмоний тарбия* жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснодаҳаётга, ижодий меънатга ва *Ақòàì* мудофаасига тайёрлашни назарда тутлади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида *умумий ва хусусий вазифалар*ҳал қилинади.

Умумий вазифалар – билим бериш, жисман тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастуридаги махсус вази-фалар тарзидаҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

1) ўқувилар организмнинг соғлигини мустаъкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;

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

3)ҳаёт учун кераклиҳаракат малакалари ва кўникма-ларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билим-ларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларниҳал қилади.

Бу вазифалар маонавий тарбиянинг элементлариҳисоб-ланган ахлоқий рувий эстетик ва меънат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади ва мактаб ёшининг қуйидаги 3 хил гуруҳидаги таолим тарбия ишларидаҳал қилинади.

Мактаб ёшининг 6 (7), (10) 11 ёшлиларда (1-4 синфлар) организмИ табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш

функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эотибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

12-15 ёшларда (5-9 синфлар) жисмоний машқлар ўсаётган ёш организмга самарали таосир кўрсатади. Шунинг учун жисмоний сифатларни ривожланишига қулай имкониятлар очилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг **жисмоний билимлар бериш вазифаси** ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир. Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маъоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аъамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида таби-атнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

16-18 ёшдаги умумтаолим мактаби, академик, касб-ўнар лицейлари ва коллежларнинг ўқувчилари организми ёши улғайган сари бақувватлашади. Жисмоний тарбия эса бу жараёнини янада кучайтиришга йўналтирилади. Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таолим тизимининг шу ёшдагиларида иш қобилиятини яхшилаш, асосий ҳаракат фаолиятлари учун чидамлик заъираларини ошириш, ўз танасини бошқара олиш, куч, тезкорлик, чакқонлик ва бошқа ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбия аломатларини чуқурлаштиришга эотиборни қаратади.

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

Жисмоний тарбия воситалари. 6 (7) - (10)11 ёшдаги бола-лар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, роликли конркида, велосипедда юриш, эскурсия ва саёбатҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва

жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғ-лиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

16-18 ёшдагилар учун жисмоний тарбия воситаси қилиб асосий гимнастика (кичик ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар билан), танани бошқариш машқлари, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тести машқлари, тўсиқлардан ошиш, жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар (осонлаштирилган қоида-да) ва бошқалар олинади. Бу ёшда спорт ўйинларига, гимнастика, енгил атлетика, роликли конркида юриш, югуришдек спорт турларида болалар юқори натижаларига эришишлари мумкин. Булардан ташқари уларда туристик походлар, пиёда юриш, кросслар ҳамда далада ўйналадиган ваҳарбийлаштирилган ўйинлар ўтказилиши мумкин.

16-18 ёшдагилар учун (лицейлар) асосий ва спорт гимнастикаси ва бошқа спорт турлари восита бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси талаблари ва нормалари даражасижа бўлиши лозим. Булардан ташқари сайир ва походлар уюштири-лишини тарбия жараёнидаги самараси катта бўлиши мумкин.

13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машғулотлари мактабда *ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар физкултура соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада қуйидаги шаклларда:* «жисмоний тарбия дарси», «дарс-гача гимнастика», «физкултура дақиқалари», «катта танаффус-даги уюштирилган ўйинлар», «спорт кўнгил очишлари (вақт ўтказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машғулотлари», «спорт секциялари», «байрамлари, мусобақалар «Қувноқлар ва зукколар» учрашувлари, «Саломат-лик куни» воҳ.к.дек ўндан ортиқ хил синфдан ташқари ишлар тарзида ташкилланади.

Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия:

Болалар, ўсмирлар спорт мактаблари, спорт иншоатлари ва сувҳавзалари, истироъат боғлари, маданият уйлари, маданият маройлари қошидаги спорт секциялари, жисмоний тарбия кружоклари, уй жой бошқармалари, маъалла фуқаролари йиғини томонидан йўлга қўйилаётган болалар спорт секциялари ва бошқалар тарзида соғлиги, ёши, жисмоний

тайёргарлигига қараб ажратиб олиниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машғулотлар ташкилланади.

Ўзгариб турадиган таркиб билан ўйинлар, оилавий мусоба-қалар улоқтирувчилар куни, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хил конкурслар ўтказилади.

Оилада жисмоний тарбия уй шароитида, дарс тайёрлаш пайтидаги физкултурта минутлари, жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш, спорт характеридаги машқлар, оилавий саёбатлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш мушғулотлари, ўйинлар, тренировкалар сифатида уюштирилади.

13.2. Ўрта махсусхунар касб лицейлари умумтаолим мактабларининг ўқувчи ёшларинихаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таолим жараёнларининг принциплари

Мактаб ёшиҳаракатга ўргатиш учун энг қулай ёшдир. Худди мана шу йилларда болалар юқори эгилувчанликга, кучли ва тез нерв кўзғолишига эга бўладилар ва шунга кўраҳаракат-ларнинг шартли рефлексларини енгилҳосил бўлиши билан ажралиб турадилар. 14-15 ёшдаҳаракат анализаторларининг ривожланганлиги меоёрига етади. Мактабни тугаллаш даврига келиб ўқувчилар хилма-хил даражадагихаракат малакаларига эга бўладиган. Бу ўз навбатида жисмоний машқларни, меънат фао-лиятида ва ижтимоийҳаётда турмушда, ўзларининг соғлигини мустаъкамлашга, жисмоний тайёргарликни оширишга қўллай оладилар.

Баракат ўргатиш шуғулланувчини жисмоний ривожланган-лиги ва жисмоний тайёргарлигиҳамда жисмоний сифатларини даражасига қараб амалга оширилади.

Катта, ўрта, кичик ёшдаги ўқувчиларнихаракатга ўрга-тишда умумий методик принципларни қўллашга алоъида эотибор берилади.

Онглилик ва фаоллилик принципига мувофиқ йилдан йилга болалар ўргатилганҳаракат фаолиятиҳақида билимларга эга бўла боришлари, бажарилганҳаракат нимага фақат айнан шундай бажарилиши кераклиги, бошқача бажарилса қандай хатолар содир бўлиши мумкинлигиҳақида фикр юрита оладиган бўлишлари лозим. Бу билан уларнинг фикрлаш доираси Кен-гаяди. Кичик ёшдаги жисмларни кўриш орқали фикрлайди-ганлардаҳаётий мисоллар билан, жисмоний машқнинг аъамияти уни кундалик турмушда қўлланилиши шуғулланувчини соғлиги учун аъамияти ва бошқаларҳақидаҳаётий мисоллар келтирилса бас.

V-IX синф ўқувчиларига нисбатан қийинҳаракат малака-лари берилади. Бу жараён ўрганилган материалларни кўп маротаба қайтариш

орқалигина амалга оширилиши, шундагина юқори натижалар учун кўп тер ва оғир машаққатлар тортиш кераклиги уларнинг онгига сингдирилади. Бу ёшдагилар психи-касига эотибор бериш муъим аъамиятга эга. Улар ўрганилаётганҳаракат фаолиятини тездагина эгаллаб олишга уринадилар. Бу билан улар хатоларга йўл қўядилар. Шунинг учунҳаракат техникаси устида ишлаш оғир эканлигини алоъида тушунтириш муъим аъамиятга эга. Уларниҳаракатларни ўзлаштиришда бир-биридан хатолар топишга мажбур қилиш, хатоларни кўра билиш, таълилга ўргатиш ва бўлажак хатоларни олдини олишга замин яратади. Қолаверса ўқитилган мавзуларни қайтаришда уларни гуруъчаларга раъбарлик қилишга ўргатишниҳаётий аъамияти катта. Мустақил фикрлашга эотибор бериш муъим аъамиятга эга.

Юқори синф ўқувчиларига янги адабиётлар, спорт такти-касиҳақида тушунчалар, мустақил шуғулланишлари учун масла-ъатлар бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бажариб *кўрсатиш принципи* ўқувчиларда ўшаҳаракатларҳақида аниқ тушунчаларҳосил қилишда муъим ролр ўйнайди. Кичик ва ўрга ёшдагиларда тақлид қилиш рефлeksi жда ривожланган бўлади. улар кўрсатилганҳаракатларни айнан ўзини, нусхасини, тезда ва бутунлигига қайтара оладилар. Шунинг учун бу принципига риоя қилиш ўқитувчидан алоъида эотиборниҳамда ўқувчилар бажараётган машқни аъамиятини мукамал тушунтириш лозимлиги талабини қўяди.

Юқори синф ўқувчилари турли хил тайёргарликларни ўтадилар,ҳаракатларни ўзлари мустақил кузатиб баъолай олиб малакаларига эга бўлиб қоладилар. Машқларни яхши бажаради-ганларини, яхши намойиш қила оладиганларини тарбиялаш мақсадга мувофиқ бўлиб, улардан ўқитувчилар машғулотлар пайтида ёрдамчи сифатида фойдаланишлари мумкин.

Баракатни бўлақларга ажратиш билан ўргатиш ва ўқи-тишини индивидуаллаштириш принципи – кичик мактаб ёшдаги-ларга қўлланганда айримҳаракатларни ажратиб олиш ва уни аниқ бажариши қийинроқ кечади. Улар тез чарчайдилар ва тез тиклана оладилар. Айниқса бир хилҳаракатлар тез чарчашни тезлаштиради. Булардан ташқари тананинг айрим мускулларини маолум муддатга ушлаб туриш (статикҳолатдаги) машқлари тез толдиради ва шунинг учун бундай машқларни қўллашдан қочиш лозим.

Биринчи синфдан бошлабоқ ўқувчилардан айрим машқ-ларни бажариш учун бор имкониятларни сарфлашини талаб қилиш керак бўлади. чунки уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига катта эотиборни талаб қилади.

Мунтазамлилик принципаҳаракатга ўргатиш режалаштирилган материални қатор машғулотларда кўпроқ қайтариш талабини қўяди. Мавзу ўзлаштирилгандан сўнггина бошқа вазифага ўтилади. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшдагилар бир ёки бир неча дарсни (ёки тренировкани машғулотини) қўйиб юбориши, уларда тизимли қатнашмаслиги, таолим жараёнига салбий таосир кўрсатади ва ўзлаштириш жараёнини чўзилишига сабаб бўлади.

Талабларни аста-секинлик билан ошириш принципаҳаракатга ўргатишда бажарилаётган машқни аста-секинлик билан қийинлаштириш, юклама меоёрига нисбатан керак бўлган талабларни қўйиш, нерв-мускул жараёнида координацион ўзгаришлар содир бўлиши билан боғлиқ қоидаларга риоя қилишни тақазо этади. I-III синфларда бажариладиган ҳаракат турларини тез-тез ўзгартириш мақсадга мувофиқдир. Машқ бажараётганда зўриққан мускул навбатдаги мускулларга нисбатан дам бериши амалиётдан маълум. Мускулларни 5-8 сек ошиқ зўриққан ҳолда таранг ушлаб туриш бу ёшдагилар учун тавсия этилмайди. Машқни бажариш ва уриниш олдидан ўқувчини кўп кутириш тавсия қилинмайди. Навбат кутиш тик туришдан иборат бўлмай асосий ҳаракатни бажаришда иштирок этмай-диган бошқа мускул гуруҳлари учун зўриқиш берадиган ҳаракатлар билан алмаштирилиши, корин, кўкрак, бел мускул-ларини ривожлантирадиган, нормал нафас олиш малакасини шакллантирадиган машқларни бажариш тавсия қилиниши ҳам мумкин.

Машқ усулиятини ўсмирларга қўллар эканмиз диққатни гавдани тўғри тута билиш, рационал ритмда нафас олиш (айниқса юриш ва югуриш машқлари)га қаратишимиз зарур. V-IX синфдагилар кўрганини илиб олиш қобилиятига эга бўладилар. ҳар бир ҳаракатини тез ўрганадилар. Уларда айнақса енгил атлетика машқларига қизиқиш катта бўлади. Машқларни бажаришда айнан ўша машқни нимасига куч сарф қилиш ёки машқдан сўнг машқни бажариш учун зўриққан мускулни бўшаш-тиришни билишга ўргатиш, чиройли, юқори даражали куч сарфлагандагидек ҳаракатларни бажаришга ўргатиш керак бўлади.

Юқори синфдаги болаларда жисмоний машқларни кўпроқ куч талаб қилувчиларини, чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожланишига олиб келадиغانларини бериш тавсия қилинади.

Ҳаракатга ўргатишнинг этаплари. Жисмоний тарбия дарси-да жисмоний машқларга ўргатиш жараёни ҳаракатга ўргатиш-нинг асосини ташкил қилади. Расм, ашула ва бошқа дарсларда болалар диққати жуда актив бўлади. Жисмоний тарбия дарс-ларида ҳам машқларни ўзлаштиришда болалар диққатини юқори-рида қайд қилинган дарслардагидек бўлишига эришиш керак.

Ўргатишнинг бошланғич этапи. Машқни бажарилишини бошланиши биланоқ тушунтиришга, диққат билан эшитишга эришиш, бажарилаётганни тўла тасаввур қилиш, ижрони таъли-ли ва уни бажаришга зўр иштиёқни, интилишни пайдо қилиш лозимлиги таолимнинг бирламчи этапини асосий мазмунини ташкил этади. Кичик ёшдагиларга иложи борича ўйин тарзидаги ҳаракатларни ўргатишни йўлга қўйиш ўқитишнинг бошланғич этапни асосий вазифасидир. Болаларда ўша фаолиятга керак бўлган ҳаракатни бажармасликка олиб келадиган сабабларни кўра билиш, ўргатишнинг самарали бошланишига ижобий таосир кўрсатади ва ўқитишда яхши натижа беради.

Ўсмирларга машғулотлар пайтида энг дастлабки бажариш улар учун таниш шароитда, ташқи кўзгатувчисиз, чалғитув-чиларсиз амалга оширилиши мўйим.

Профессор Касояновнинг ёзишича тажриба мактабининг дарсига тажриба ўргангани бир гуруҳ назоратчилар келган. Ойи кўрган ўқитувчи, болалар яхши кўрган спорт жиёзларида, болалар учун таниш бўлган машқлардан фойдаланиб машғулот ўтказган. Ажабланарлиси шу бўлганки, ўқувчилар ўзлари дуппа-дуруст аввал бажарган машқларини бажаришда ҳам анча қийин-лашган. Дарсда қатнашаётган назоратчилар ўқувчилар учун қўшимча кўзгатувчи бўлган, бу билан ўқувчиларнинг бош мия ярим шарлари пўстлоғида янги кўзғалиш ўчоғи вужудга келиб мавжуд шартли ҳаракат рефлексларини нормал ўтишига тўсиқ юзага келганлиги кузатилган.

Юқори синфдагилар ҳаракатларни биринчи кўришдан оқ яхши бажаришлари мумкин. Бунга сабаб уларнинг жисмоний тайёргарлигининг юқорилиги ва уддалаш қобилиятларини етарлилиги сабаб бўлиши мумкин.

Баракатга ўргатишда, ўрганилиши лозим бўлган машқни дастлаб мускул кучни оз сарфлаб, ҳаракатларни секинлаш-тирилиб бажариш билан ўргатилса материал осон ўзлаштири-лади. Бир хил ҳаракатни узоқ такрорлаш ҳаракатга ўргатиш самарадорлигини пасайтиради. Шунинг учун ўша ҳаракатга монанд, бажариш техникаси ўзлаштирилаётган машқга яқин жисмоний машқлар ёки ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг самараси қатта. Амалий материалларни ўзлаштириш ўз навба-тида янғисини ўзлаштиришни осонлаштиради. Узунликга сак-раш, масофада тез югуришни осонлаштиради. Аммо машғулот-лар давомида бир машғулотда, дарсдан бир хил жисмоний сифатни ривожлантирувчи машқларни танлаш болаларда дарсга қизиқишни сўндиради.

Юқори натижаларга эришиш учун айрим машқларни кўп мароталаб такрорлаш зарур. Амалиёт шуни исботладики 60 м га IX синф ўқувчиси

11,4 сек натижасидан 0,9 секундга тушунтургунча 2 йилда махсус машқлар билан қўшганда 26 км югуриши керак экан.

Муस्ताъкамлаш ва такомиллаштириш этапиҳаракатга ўрга-тиш жараёнида муъим аъамиятга эга ва бу жараён ўқувчиларнинг ёши хусусиятлари билан боғлиқ. Ўзлаштирилганҳаракат мала-каси ярим шарлар пўстлоғидаҳали чуқур из колдирмаган бўлади. Уни чуқурлашиши муस्ताъкамлашҳамда такомиллаштириш этапида меоёрига етади.ҳосил бўлган «из» маолум давр ўтгандан сўнгҳам эски малакани қайтадан тикланишига сабабчи бўлиши мумкин.

Ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш. Кичик мактаб ёшидагиларда жисмоний сифатлар ривожланади. Лекин бу ривожланиш маолум йилларда айрим сифатларни олдинлаб, маолумотларини эса кечроқ ривожланишига олиб келиши мумкин. Бунга яшаш шароити, кун тартиби, жисмоний меънат ва қатор бошқа ижтимоий факторлар сабаб бўлади. Бундан ташқари ёшлар, ўсмирлар ва кичик ёшдагиларни жис-моний сифатларини тарбияланиши табиий равишда ўзгараётган ва ривожланаётган организмнинг хусусиятлариғаҳам боғлиқ.

Энг муъими мақсадга мувофиқҳолда уюштирилган Маш-гулотларҳаракат сифатларини ривожлантиришда асосий ролни ўйнайди.

Баракатга ўргатиш билан бу жараён ўзаро узвий боғлиқ бўлиб куйидагиларга йўналтирилган:

1. Жисмоний сифатлар, турли хил ёшдагиларда,ҳар хил ривожланган бўлиб,ҳаракат малакаларини эгаллашда муъим аъамиятга эга. Уларни ривожланиши организмнинг функционал қобилятини яхшилайти ва кучайтиради.

2. Айримҳолларда маолум ёшдагиларда учрайдиган жисмоний сифатларни ривожланмай қолиши ёки орқада қолиши ўзлаштиришни орқага суради.

3. Айрим жисмоний сифатларини эса нормал ривожла-нишини четга бурилишига йўл қўймайди.

4. Жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ортикча меънат қилишга, энергия сарфлашга йўл бермайди.

Собиқ Иттифоқнинг Физкулртура илмий тадқиқот инсти-тутларининг тадқиқотлари натижаларига қараганда мактабда фақат жисмоний тарбия дарсида шуғулланиши билан чекланган болалар билан, шу ёшдаги, ўша синфда енгил атлетика секциясида шуғулланган болалар орасида жисмоний сифатлар ривожланишида фарқ юзага келади. 10 ойлик машқлар давомида секцияга борганларнинг кафтини станвой кучи 4-6 ва 8-10 кг бўлган. Фақат дарсда шуғулланганларники эса 2-3 ва 4-6 бўлган холос.

Демак, махус йўналтирилган машғулотлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта рол ўйнайди.

Куч, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик, тезликни ривожлантиришда ўша сифатлар учун мос, талабга жавоб берадиган машқлар танлаб олиниб, унинг меоёри, боланинг ёши, жинсхамда жисмоний тайёргарлигига қараб берилсагина ўқувчиларни гармоний тарбиясини тўғри йўлга қўйиш мумкин бўлар экан.

Баракатга ўргатишда машқларни барча жисмоний сифатларга мослаб танлаш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан жисмоний сифатларни ривожлантириш мумкин. Айрим машқлар билан алоҳида жисмоний сифатлар ажаратиб ривожлантирилиши мумкин. Акробатикадаги олдинга думбалоқ ошиш машқи чаққонлик ва танини бошқара олишни тарбиялайди, 30 метрга тез югуриш тезкорликни ваҳ.к. Шунинг учун биз уларни ўша сифатини ривожланишига омил бўлади десак хато қилмаган бўлаемиз. Лекин жисмоний машқларни бажартириш усулияти орқали ўша машқни бошқа қатор жисмоний сифатларини ривожлантириш учун восита қилиб фойдалансаҳам бўлади. Теннис тўпини бир маромда ерга уриб туришимиз олдинга чаққонликни тарбияласа, уни кучлироқ уриб, сўнг илиб олишни машқ қилсак кучни ваҳаракат координацияси тарбияланади. Шу машқни бажариш муълатини 30-20 сонияга чўзсак (ерга уриб турсак) чидамлик тарбияланади. Бу билан жисмоний машқларни мақсадли бажартириш методикаси жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосий омил ролини ўйнайди. Айрим жисмоний сифатларни тарбиялашга эотибор берайлик:

Чаққонлик I-IV синф ўқувчиларида кейинги синфдагиларга нисбатан осон ривожланади. Бу нерв жараёнидаги кўзғалиш билан тормозланишни тез ўрин алмаша олишига боғлиқ. Бизга маолумки, бу ёшдагиларда нерв алмашинуви тез кечади. Шунинг учун асосий омил қилиб майда гуруь олинади.ҳаракатли ўйинлардаги бир хил реакциялар қутилмаганда бошқа бир хили билан қисқа вақт ичида ўрин алмашади. Масалан, «Кун ва тун» ўйини чаққонлик сифатини яхши ривожлантиради.

Ўсмирларда чаққонлик бошқаҳаракат сифатларига нисба-тан анча ривожланган бўлади. Чунки уларда организмни ривожланиши суроати ўта юқори, уларга олдинги ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар тавсия қилинади. Тўпни иргитиб оёқни кўтариб уни остида қарсак қилиб илиб олиш ёки 360⁰га айланиб олиш, хилма-хил мувозанат сақлаш машқлари, таниш бўлган ўйинларнинг қийинлаштирилган вариантлари қўлланилади. Чаққонликни тарбиялашда спорт ўйинларининг аъамияти катта.

Катта ёшдаги мактаб ўқувчиларида кўпроқ гавдани бош-қариш, тўсиқлардан ошиш, таяниш ва осилишдек оғир жисмо-ний машқлар танланади.

Тезлик. Кичик ёшдагиларда ўрта ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланган бўлади. Ўғил болаларда 8-10 ёшдан бошлаб яхши ривожлана бошлайди. 10 ёшга борганда бу сифатнинг заъираси анчагина юқори бўлади. Шу йиллар мобайнида тезлик-ни ўртача ортишининг меёери бошқа ёшдагиларга нисбатан юқори бўлади. Қизларда бу қобилият болаларникига нисбатан озроқдир. Тезликни ривожланиши учун уларга анчагина жисмо-ний машқлар бериш керакки, уларнинг бош мия пўстлоқ қисмида тезлик марказлари пайдо бўлсин. Тезликни ривожлан-тириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади. 7-8 ёшдаги-ларга қўриш, овоз сигналларига ўз вақтидаёқ кескин жавоб берадиган, ўз ўрнини тез топиб оладиганҳаракатли ўйинлар, эркин югуриш ваҳоказолар.

Қайсики ўша ўйинларни ўйнашда тезкорликка йўналти-рилган вазифалар қўйилади. 3-4 синфларда эса 20-40м. Масо-фани тез вақт ичида босиб ўтиш керак бўлган ўйинлар танланади.

Ўсмирларда тезлик кичик ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланади, қизларда эса уни тескараси, 12 ёшдан бошлаб болаларга нисбатан ривожланишнинг қия чизиги пастга томон кетади. Сабаби уларда организм ёғ босиш жараёнига берилади, эгилувчанлик ва мосланувчанлик нисбатан сусаяди. Нерв жара-ёнларининг кучи, таосирчанлиги ортиб кетади. 14 ёшга келиб тезликнинг ривожланиши айтарли сусаяди. Булар учун тез бажариладиган жисмоний машқлар танлаб олинади. Танланган машқлар ўта юқори тезлик билан бажариладиган машқлар бўлиши шарт. Лекин тезлик учун машқларниҳар доим бир маромда, кўп маротабалаб, такрорлайвериш улар организмида шу тезлик учун шартли рефлексҳосил бўлишига олиб келиши мумкин. Унда тезлик ривожланиши кескин сусаяди.

Шунинг учун машқни турли хил шароитда, хилма хил тарзда бериш тавсия қилинади. Бунга эотиборсизлик тезлик рефлексиниҳосил бўлишига, бир хил суроатдаги тезлика намоён қиладиганҳолатни юзага келтиради. Уларга бериладиган машқ тезлик-куч талаб қиладиган бўлсин. 5-6 синфларда 6-9 этапли эстафеталар танланади.

Ёшлар ва қизлар тезликни ривожлантирадиган машқларга тез мослашади. Қизларда тезлик ёшларникига нисбатан анча паст ривожланган бўлади. Улар учун характерли восита қилиб 80-100 метрга югуриш, эстафеталардан фодаланиш лозим.

Куч имконияти кичик ёшдагиларда унчалик баланд эмас. С.И. Галрперин тажрибаси натижаси 7-8 ёшдаги болалар қўли билан 2,5 кг кучга эга эканлигини кўрсатади. Қизларда эса бу сифат анчалик суст ривожлангандир. Уларни тезлик сарф қиладиган машқлар билан кўп банд қилмаслик керак. *1-II синфларда жисмоний машқлар асосан жиъозсиз бажарилади. III-IV синфларда эса нисбатан озгина юк кўтариб*

бажарадиган машқлар танланди. Резина тўплар, гимнастика таёқлари, енгил отиш билан бажариладиган машқлар қўлланилади. I-II синф-ларда асосан танани тўғри тутиш учун қорин, кўкрак, бел ёнбош мускулларини ривожлантиришга асосий эотиборни қаратиш керак, чунки уларда танани тўғри тута билиш малакаси яхши ривожланмаган бўлади.

Ўрта мактаб ёшдагиларда кучни яхши ривожланган экан-лигини кўриш мумкин. Мускуллар аста-секинлик билан статик ишлар бажаришга мослаша бошлайди. Қўл мускуллари, елка мускуллари кучи яхши ривожлана бошлайди. Спорт жиёозларида бажариладиган машқлархам қўл келади.

14-15 ёшдаги қизларда жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний сифатлардан кучни ривожланиши болаларга нисбатан орқада қолиши кузатилади.

Куч узоқ вақт давом этмайдиган, ўз кучи билан бажариладиган, тезлик-кучи сарф қилувчи интенсив машқлар билан, 5-6 синфларда 1-2 килограммли чарм тўпларни ирғитиш, илиш, канатга тирмашиб чиқиш, оғирлиги 2-3 кг келадиган тўпларни улоқтиришдек машқлар билан ривожлантирилади; 7-8 синфларда шу машқлар тезлик-куч билан бажарилиши орқали, индивидуал хусусиятнихисобга олиб, организмга тушадиган жисмоний юкни ортиши орқали амалга оширилади.

Юқори синф ўқувчиларида эса оғир юк ташиш, кўтариш, узунликка, баландликга сакраш, улоқтириш, тортишмачоқ ўйин-лари, кураш элементларини ўрганиш ва бошқа қатор жисмоний машқлар билан ривожлантирилади. Куч сифатини ривожлан-тириш эътиётликни талаб қилади. Чунки ёш организмгаҳали балоғатга етмай туриб бу машқларни яхши бажариш учун имконият кам бўлади.

Чидамлилик I-II синф ўқувчиларида энергия сарф қилиб бажариладиган жисмоний машқларни бажаришни узоқроқ давом эттириш орқали тарбияланади.ҳаракатли ўйинларни ўйнашхам бундан мустасно эмас. Ёши улғайган сари бу сифатхам табиий ривожланиб боради. Болаларда қизларга нисбатан бу сифат унчалик яхши ривожланмайди. *Ўсмирларда чидамлилик* 300-400 метрга югуришни юриш билан алмаштириб ёки ўша масофани бир хил белгиланган суроатда югуриш (белгиланган вақт ичида маолум масофани босиб ўтиш)лар ёки велосипедда юриш, сузиш каби машқлар орқали ривожлантириш тавсия қилинади.

*VII-IX синфларда*хам шу машқлар тезликни ортириб бажариш орқали бажарилади.ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари юқори синфларда бу сифатни ривожлантириш учун восита бўлади.

Эгилувчанлик. Бу сифатни *ривожлантиришга энг қулай ёш кичик мактаб ёшидир.* Бунда мускуллар, бўғинларҳаракати катта ёшдагиларга

нисбатан яхши бўлади. Шунинг учун ҳам бу ёшдагиларда ҳаракатли ўйинлар орқали эгилювчанликни ривож-лантириш мумкин.

Ўсмирларда бу хусусият кичик ёшдагиларга нисбатан сусайган бўлади. Шунинг учун буларга жисмоний тарбия дарсларида эгилювчанликни ривожлантирувчи жисмоний машқ-лар кўпроқ берилиши керак бўлади. Уларга машқлар беришда эътиётлик зарур, чунки улар машқ аъамиятини билмай мускул-ларни керагидан ортиқча зўриктириш орқали уларни чўзиб қўйиши мумкин. Бу эса жароҳатланиш ва бошқаларга олиб келади.

Катта мактаб ёшдагиларга иложи борича кўпроқ эгилюв-чанликни ривожлантирувчи машғулотлар ташкиллаш лозим бўлади.

13.3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллаш-нинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. **Дарс = жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини ўқитиш жараёни тушунилади.**

Мактаб дарси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг алоҳида шакли бўлиб у умумтаолим мактаб-лари, академик, касб-ўналар лицейлари, Олий ўқув юртлари, колледж, гимназия ва бошқа ўқув муассасалардаги машғулот-лардан ўзининг мақсади ва вазифалари билан фарқланади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўна-лишида маолум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган) ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлақлари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланадихамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шун-даки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маолум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-ўналар жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмас-лиги, фақат бир

маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарс-лардан тубдан фаркланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда кўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аъolini физкултура бўйича маолум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аъамият касб этади.

13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар

Жисмоний тарбияда педагогик жараённинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифатига боғлиқ. Бунгаҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларниҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таолим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёни-нинг *умумий вазифаларидан келиб* чиқиб,ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «мустаъкамлаш», «Тако-миллаштириш»дек мазмунга эга бўлган *хусусий вазифаларни* қўйиш ва униҳал қилишни назарда тутати.

Таолим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия қилинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаъкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришгаҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилади. Таолим вазифаларини изчил равишда бажариш жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўқув материалларини изчил ва мустаъкам ўрганишга олиб келади.

Таолимнинг айрим вазифалариниҳал этиш учун нисбатан узоқ вақт ёки қатор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошқажиллариниҳал этиш учун эса бир дарсининг ўзи кифой қилади. Масалан, арқонга маолум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришдаҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарсининг ўзида техник жиъатдан мукамал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буниҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Қолаверса, шуғулланувчиниҳаракат координацияси, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобиляти (қабул қилиши), ўзлаштирилаётганҳаракатга ўхшашҳаракат заъирасигаҳам боғлиқ.

Арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарсининг аниқ вазифаларидан бири сифатидаҳал қилинади. Таолимнинг вазифалари, юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиникиш, жисмоний машқларни тўғри бажаришҳақидаги назарий билимларини оширишлари биланҳамҳал қилинади. Жисмоний тарбия дарсларида фақат таолим-тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар – эотиборлилик, диққатини бошқара олиши,

интизоми, иродаси, саранжомлилиги, мақсадга инти-лиши, мустақиллиги ва қийинчилдикларни енгишдаги қатойяти ва бошқаларни кўшиб тарбиялаш талаб қилинади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсада ҳам этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурий санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитув-чининг тузган режасини ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолият-тини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жиҳозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффективли фойдалана олиш, температура, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб эффективли фойдалана олиш билан боғлиқ.

Дарсининг уюштирилишининг теоминлианиши куйидаги-ларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таоминлашни; 3) дарсада ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орқали қўйилган вазифани эффективли ҳал қилишни назарда тутати.

Дарсини ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффективлидан келиб чиқадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг қатийан белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлигига Эри-шиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маоқули) 14-16⁰С да ушланиши. Танаффусларда очиқ майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниқла-нишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организм-ни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортиқ даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таомин-лашнинг аъамияти муъим.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар) полни тозаллиги доимий диққат ва эотиборни талаб қилади. ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса

жиёозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машгулотлар тугагандан сўнг эса шуғул-ланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказди, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бўлади.

Дарсни моддий техник таоминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини таоминлашга имкон берадиган, қўйилган комплекс вазифаларни тўлақонлиҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўқув-тарбия жиёозлари, анжом-лари ва машгулот жойи назарда тутилган.

Охириги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган ностандарт жиёозлар, анжомлар ва тренажерлар билан жиёозланмоқда. Бундай жиёозлардан фойдаланиш дарс зичли-гини аъамиятли даражада юқори эффеќтли ташкилий формасини вужудга келиши, охир оќибат машгулотлар натижаларини ошишига олиб келмоќда.

13.3.3. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машгулотла-рини сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элеменлар ўзаро узвий боғланган ва дарснинг характерли **компонентлари** деб аталади, улар:

а) *дарснинг таркибига киритилган жисмоний машқлар*. Дарснинг мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғ-ломлаштириш, билим бериш вазифалариниҳал қилишда шуғул-ланувчилар учун фаолият предмети бўлиб хизмат қилади. Машқлар дарснинг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маонода дарс мазмунининг бир қирраси холос.

б) тавсия қилинган машқларнинг бажариш билан боғлиќ бўлган ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан бири. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагогни эшитиш, кўрсати-лаётган машқни эотибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқалиҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажа-рилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўзҳаракатларини назорат қилиш ва баъолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргалиќда муъо-кама қилиш, ўзҳиссиётини ва кайфиятини назорат қила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ваҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс

вазифасиниҳал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил қилади.

в) *педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб*, қуйдагичаҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарснинг аниқ вазифасини баён қила билиш ва униҳал қилишни ташкиллаш, шуғулла-нувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таълил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш ва фаолиятларини йўналти-риш, бошқариш, назорат қилишдек таолим-тарбия жараёнида ижобий рол ўйнайдиган муъим асосийҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмида дарс таркибидаги машқ-ларни бажаришда содир бўладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар* дарс мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бириҳисобланади. Мала-каларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг нати-жасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, удалаш,ҳаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарснинг мазмунининг тўртинчи компонентиҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмоқдами ёки йўқлиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ масалаларнинг энг муъими уни қандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш қонуниятлариҳақидаги гапиришдан аввал уни қандай струк-туравий бирликлардан ташкил топишини белгилаб олиш ва аниқлаш керак бўлади. аввалиги дарсҳақида йикр билдира етиб уни таркибига киритилган жисмоний машқлар, уларни кетма-кетлиги ва давомийлигига қараб «дарс схемаси» атамаси қўлланила бошланди. Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларниҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар уларнинг меоёри (дозаси)га қараб «дарс режаси» деган атамалар қўлланилди. «Дарсни структураси» деган атама биринчи маротаба В.В. Белинович томонидан (1939) қўлланилди ва ўринли равишда дарсни тузилиши деб тўғри номланди. Белинович тузилиши дарснинг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига қараб белгиланишини уқтиради. Н.Н. Ефремов (1959) биринчи маро-таба «дарснинг тузилиши» деган тушунчага таориф беришга уринди ва дарс структураси деганда

машғулоти таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов) қисмларини ўзаро жойла-шиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича (1960) эса **дарснинг тузилиши – бу уни қисмларининг сони, уларнинг аъамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарснихар бир қисмини давомийлиги** деб таъриф берди. Дарсни тузилишига оид махсус илмий-услубий дабиётларда турлича фикрлар мавжуд. Лекинҳозирги кунда бу бахсларга чек қўйилган ва дарсни тузилишини уч қисмли таркибга эга деб қабул қилинган.

Дарс тузилишининг лойиҳаси алоҳида, дарсларни тузишда фойдаланиладиган дарс конспекти орқали ифодаланади. Дарсни тузилиши ўқитувчини дарсларга машқларни оқилона танлашга, материалларни тўғри жойлаштириш ва дарсдаги юкломани меоёрини аниқ белгилашга ёрдам беради.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил ўрганишни йўлга қўяди. Дарс учун режалаштирилган вазифаларниҳал қилишда қўлланиладиган таолимнинг усулиятига аниқлик киритади ва уни қўллаш учун дарснинг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлақларидан қандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

Жисмоний тарбия дарсидаҳар қандай педагогик вазифа-ларниҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмдан маолум даражадаги зўриқишини вужудга келтиради, шунинг учун бу ишга организм тегишли даражада тайёр бўлиши керак.

Буюк рус олими И.П. Павлов организмни қийин вазифа-ларниҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини уқтириб, машқни аста-секинлик билан такрорлаш маолум физиологик қоидаларга асосланишни тақазо этади деб уқтирди. Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларниҳал қилиш дарснинг бошида эмас маолум тайёргарликдан сўнг, машғулотларни, дарсларни охиридаҳал қилиниши лозимлигини, шу машғулотдаги асосий вазифа-ларга шуғулланувчиларнинг организмни уюштириш, зарур кай-фиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажа-ришга, машқни ўрганишга бўлган иштиёкни шаклланишини машғулотлар давомида талаб даражасига кўтариш лозимлигига тўхталди.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларниҳал қилиш кўпинча шуғулланувчи зўр бераётган яони уни фаоллигини ошган даврига тўғри келшлигини амалий аъамияти катта. Уларнинг организмни нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоция-оналҳолатдан вазминҳолатга бирдан ўта олмайди. Шунга кўра дарсни тузишда хотиржамҳолатга ўтиш ва машғулотларни уюштирилган равишда тугаллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлигиҳақида юқорида фикр билдирдик ва улар *тайёрлов, асосий ва якунлов* қисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг *тайёрлов қисми* учун 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. иқлим шароити совуқ, иссиқ ваҳ.кларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов қисми асосан дарснинг асосий қисмида бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмини функционалҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционалҳолатини дарс-нинг асосий қисмига тайёрлиги ўқувчинихаракат координациясининг яхшиланганлиги, пешонада енгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчинингҳаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционалҳолатини кўтаринкилигини кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «таш-килий дақиқа» деб бошланадиган қисм билан бошланиб, ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниқлаш, навбатчидан (5-синфдан бошлаб) рапорт қабул қилиш саломлашишни ўз ичига олади ва унга 1-1,5 минут вақт сарфланади. Ташкилий дақиқадан сўнг лозим бўлса диққат учун машқлар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эолон қилиш, қадди-қомат учун машқлар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, қон айланишини тезлаш-тириш, тана бўғинлари, мускуллари учунҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машқлар бажартирилади. Дарснинг тайёрлов қисми асосий қисмида бажарилиши лозим бўлганҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланади.

2. *Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми учун* 25-30 минутгача (45 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспек-тига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастури-даги шу синф учун режалаштирилган янги машқлар уқтири-лади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқ-лар,ҳаракат фаолиятлари таништирилади, ўзлаштирилади, мустаъкамланиб такомиллаштирилади. Дарснинг асосий қисми-ни тузилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарснинг бу қисми унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машқлар, уларни бажариш учун танланган усул ва усулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шаклларини танлаш ва тузишдек таркибий қисмларни ўз ичига олади. Бундан ташқари жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастурининг бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари,ҳаракатли ўйинлар)ни ўқув материални ўқитиш ўзининг услубий хусусиятлари билан дарснинг асосий қисмини турлича ташкиллаш талабини қўяди. Дарснинг асосий

қисми-нинг талабларниҳал қилиш ўқувчилар фаолиятини гуруьли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмининг анатомо-физиологик хусусиятларини эотибор-га олишни таказо этади.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчилари-физкулртура фаолларининг аъамиятини эотироф этмай иложи-миз йўқ. Улар ўқитувчи томониданҳафтанинг бошланишида инструкторив машғулотлар учун тўпланадилар ва уларга дарснинг асосий қисмида алоьида гуруьларда йўриқчи вазифасини бажа-риш усулияти ўқитувчи томонидан ўргатилади.

3. Жисмоний тарбия дарсининг яқунлов қисми дарс учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хилҳаракат-ли ўйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машқлардан фойда-ланилади. Дарснинг асосий қисмида кўтарилган эмоционалҳолатни пасайтирувчи ва саф машқлар бажартирилади, дарс яқунланади (ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбеълар берилади, 5-6 нафаригажори бабо қўйилади), уйга вазифа учун машқлар тушунтирилади ва дарс ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшганҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланғич синфлар-да ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва яқунлов қисмларини такқослаш натижалари таълили биринчидан, қонуний равишда уларни бир-биридан фарқланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчи-дан, дарснинг тайёрлов, асосий, яқунлов қисмларини давомий-лигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ. Бошланғич синф-ларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яони тайёрлов ва яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисм-нинг давомийлигидан озгина фарқланади холос. Юқори синф-ларда эса тайёрлов, яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан кескин фарқ қилади. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарснинг асосий қисмида уларни организмини ва диққатини олдинда турган қийинҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади. Бундан ташқари тайёрлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисба-тан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томо-нидан кўп вақт сарфлашни таказо этади. Кичик ёшдагиларда яқунлов қисмини асосий қисмҳисобидан

узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозим-лигидан келиб чиқади ва шу билан асосланади. Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмлари учун сарфланган вақт қонуний равишда камайиб боради. Чунки ўқувчиларда турли хилдаги саф ва тайёрлов машқларини аниқ бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади, асосий қисмида ўқувчилар томонидан каттаҳажмдаги юклама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайёрлов асосий яқунлов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши турлича ва ўзларининг хусусиятлари билан фарқланади.

13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти

Жисмоний тарбия жараёнидаги машғулотлар жумладан, мактаб дарсларида ўқувчилар томонидан хатолар содир бўлиши кузатилади. Бундай хатолар *асосий ва асосий бўлмаган хатолар* деб гуруҳланади. *Асосий хатолар деганда* ўрганилаётган ҳаракат фаолияти ёки жисмоний машқнинг техникаси асосида қўйилган хатолар, *асосий бўлмаган хатолар* эса ҳаракат акти техника-сининг звенолари ёки деталларида содир бўлган хатолар тушунилади.

Уларни *содир бўлишининг сабаблари* турлича: машқ техникасини тушунтиришдаги эотиборсизлик; машқ техникасининг асосида тўла тасаввурга эга бўлмаслик; машқни ёки уни техникасини тасаввурга эга бўла туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ва ҳаракат координацияси заъирасини камлиги; ўқитувчи танланган ўқитиш услубиятини таолим жараёни учун мос эмаслиги ваҳ.к.лар..

Таолим жараёнида содир бўлган хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлаш муъим аъамият касб этади. Шунга кўра энг аввало ҳаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сўнг, асосий бўлмаган хатолар аниқланади ва улар шу кетма-кетликда тўғрланади. Таолим жараёни амалиёти шундан гувоълик Бера-дики асосий хатоларни тўғрланиши асосий дебҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғрланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниқланади ва тузатилади, сўнгра иккинчи даражали яониҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатола тузатилади.

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий таолим мактаблари, касб-бунар ва академик лицейлар, гимназиялар, коллежлар, олий ўқув юртлари ва бошқа таолим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарс-ларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таолим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, *ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-кайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруўчаларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллайдилар.*

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гуруўдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифаниҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг камраб олини-шидир ва уларни бирваракайга банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришиладиҳамда юкломани суроати, интенсивлиги ва меоёри барча учун бир бўлишлигидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва якунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулот-ларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларниҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруўни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадидаҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меоёрини, униҳажмини, интенсивлигини гуруўдаги барча ўқувчи учун (жис-моний тайёргарлигидан қатой назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруў ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баёлаш, айникса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўзҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, якунлов қисмлариҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруўи (синф)ни гуруўларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, униҳал қилиш учун лозим бўлган жиёозларниҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруўини майда, кичик гуруўларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг

асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услу-бияти таолим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигиниҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яра-гади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятиниҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таолим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди.ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифаниҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубиятҳар бир гуруҳ учун раъбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабар-дор, гуруҳча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубияти-дан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини тақрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маолум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошиниҳавфисизлигини таоминлай билиш, машқни кўр-сата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаъкаланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт. Қолаверса айрим дарслардаҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

5. Ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақса-дида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усу-лиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирварақайига банд бўлади, уларда мустақил шуғул-ланишга эътиҳ ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстринг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш

Ўқувчиларни мустақил ишлаши машғулотларни ташкил-лашнинг алоҳида шакли сифатидаҳам, белгиланган вазифаларниҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаш усулияти тарзидаҳам кўзга кўриниши

мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машгулотларда ўқувчиларни мустақил шуғуллантирилишини тарбиялаш.

Ўқувчининг фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аъамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орқали намоён бўлади.

Ўқувчининг мустақиллигининг даражаси уни ёшига хос англаши имкониятлари ва ўқув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустақиллик биринчи навбатда тақлид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Ўрта ва катта мактаб ёшида мустақил иш кўйидагича олиб борилади: 1)билимнинг турли хил манбалари – жисмоний тарбиянинг дарсликлари, ўқув ва кўргазмали қуроллари билан; 2)амалий ўқув материали–вазифалар кўрса-тилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрга-нишни назорати-карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошқалар.

Ўқувчиларни ўқув ва *кўргазмали қуроллари ўрганиши орқали* мустақил ишлари улар томонидан текст матнини, кўргазмали қуролда ифодаланган мазмунни ўргангандан сўнг ўқитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

Ўқув вазифа карточкасида (олдин ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятларини мустаъкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун), ҳар бир шуғулланувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида жисмоний машқлар саналган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчи-ларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлиги орқали амалга оширилади холос. Бу ўқувчиларга бир-бирига халақит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снрядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машқлар – машқ-буюртманинг маоно-си шундан иборатки, шуғулланувчиларга ҳар томонламалилик, маолум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонидек хислатларни намоён қилиш талабини кўядиган ҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

Назорат қилиб таолим берадиган топшириқлар орқали кўрсатма, вазифа бериб дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятга йўналтирилади. Бундай топшириқлар ҳар бир синф, дарс, таолим этапи учун ишлаб чиқилади. *Жисмоний тарбия дарсларида қўйидаги назорат-таолим топшириқларининг хиллари қўлланилади:* а) ыаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш бўйича; б) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича; в) ыаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шакллари англаб олиш ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гуруҳлар билан

бажариладиган машқларда тактик усулларни мақсадга мувофиқ қўллаш орқали.

Топшириқнинг биринчи қисми таолим йўналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия қилинган пойма-пой, чала машқлардан уларни кетма-кетлигига риюя қилиб косплекс тузиш), иккинчи қисми-назорат йўналиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан чигал ёзиш ўтказиш).

Алгоритм типидagi таолим программаси аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни ва секин-асталик биланҳаракат малакаларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув вазифалари-ни ўз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат ўқув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда ўзлаштирилиши керак бўлганҳаракат фаолиятини эгаллаш учун ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади. Иккинчиси-ўрганилаётганҳаракат фаолиятидаги дастлабқиҳолатни (ёки асосий элементни) ўзлаштириш учун машқ берилади. Учинчи-ўзлаштирилиши лозим бўлганҳаракат-ни бажарилишини таоминловчи машқ берилади ва уни ёрдами билан фаолият ўзлаштирилади. Тўртинчи ва бешинчи серия-ҳаракат фаолияти техникаини айрим қисмлари (элементлари)ни ўзлаштирилиши билан боғлиқ машқларни, олтинчи серия-техникани такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларни мустақил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустақил фаолиятнингҳажми, ундан келиб чиқадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бўлмаса) яони ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифаҳақида тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар қилиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, ўқувчиларниҳаракат фаолияти ва уларнинг жавобларидир, шунингдек уларнинг жавобларини тўғ-рилиги, хатоларининг сони ва характериҳақидаги ўқитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантиқий якуни, уларнинг ютуқ ва камчи-ликларини аниқлашҳақида ўтказиладиган муъокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукамал таълил қилинади ва ўқув фаолиятларининг характери ва тўғрилигига баъо берилади. ўқувчиларнинг мустақил ишини самарадорлигини ошириш учун ўқув жараёнининг ташқи томони билан бирга қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яони

ўқувчи-нинг ўзи мустақил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимлариҳақида маолумотининг аъамияти катта.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришининг имконияти ўз-ўзини назорат ва ўзини-ўзи текшириш орқали йўлга қўйилса натижа кутилгандек бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсаткичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог томонидан қўйилган вазифанинг натижасини ўқувчи томонидан мустақил мувофиқлаштира олиши қобилияти орқали намоён қилади. Ўқувчининг ўзини, ўз фаолияти бўйича камчи-ликлари ва ютуқлариҳамда ўзининг ижобий томонлариҳақидаги фикрининг мавжудли, шуларҳақида суъбат, бахс, мунозарага махталлигини тарбия жараёнидаги моъбияти беқиёсдир.

Ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилигиҳақида ўзига баъо бера олши жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулот-ларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малака-сини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмидаҳам давом этти-рилиши тарбия жараёнининг самарасига таг замин (пойде-вор)дир.

Жисмоний тарбия дарсига қуйидаги талабалар қўйилади:

- жисмоний тарбия дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши; умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоъида олинган бир дарс мобайнидаҳал қилиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиъатдан тўғри ташкил қилиниши; олдинги ўқитилган материалларни машғулотларда изчил давом эттириш ва айна пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бўлгуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боғла-ниши; ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигиҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғликни мустаъкамлаш, қадди қоматни шакллантиришдек тарбиялаш учун ёрдам берувчи машқлар ва ўйинларни тўғри танлаш; дарсни ўқувчилар учун қизиқарлилиги уларниҳаракат фаолиятга даоват эттиши; жисмоний тарбия дарси ўқув қуни таркибидаги бошқа дарслар билан мувофиқ, узвий олиб борилишидек талабалар жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси

Жисмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характериға кўра, дарсдаги тарбия ёки таолимнинг йўналишиға кўра, дарсга қўйилган педагогик вазифаларига кўра классификацияланади. Биз дарснинг

педагогик вазифаларига кўра классификациясига тўхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални ўзлаштириш», «Аралаш», «Мустаъкамлаш ва такомиллаштириш», «Яқуний дарслар» деб хилланади.

1. Кириш дарслари ўқув йилининг, ўқув чоракларининг биринчи, шунингдек, ўқув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бўлими ёки мавзуларини бошланишидаги дарслар. Бундай дарслар ўзининг мазмуни ва тузилишига кўра, аноанавий дарслардан бироз фарқланади. Улар маоруза, суъбат, ўзаро мулоқат тарзида ташкилланиши мумкин. Ўқитувчи ўқувчиларга ўқув йили, ўқув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйичахал қилинадиган умумий вазифалар, ҳар бир ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда вазифалар ва уларнинг мазмуни билан ўқувчиларни таништиради, лозим бўлган талабларни қўяди. Кириш дарслари янги ўқув материални таништириш вазифасини ҳамхал қилиши мумкин.

Кириш дарслари ўзини тузилишига кўра хилланишидан ташқари қуйидаги элементларни ўз ичига олади: 1. Ўқувчилар диққатини йиғиш. 2. Йил учун ўқув ишларини вазифалари ва мазмуни билан таништириш. 3. Синф физкултура ташкилот-чисини сайлаш. 4. Уйга вазифа.

Кириш дарсларининг қайд қилинган элементлари турли хил ёшдаги ўқувчилар билан турлича ташкилланади.

2. Янги материални ўзлаштириш дарслари мазмунан дарснинг хилини аталишига мос тушиб, фақат дастурнинг янги мавзуларини гиа ўзида мужассамлаштирган бўлади, ўзидан олдинги туркум дарслари нийояси билан боғланади ва ўзининг қуйидаги асосий элементларидан таркиб топади: 1. Ўқувчиларни диққатини йиғиш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий чигал ёзиш). 3. Қондалар, ҳаракат техникаси ва тактикасини ўзлаштириш. 4. Юкламни озайтириш. 5. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Қайд қилинганлардан ташқари бошқа элементлар ҳам мавжуд лекин улар ўзлаштириш дарсларининг типик тузилишига айтарли даражада таосир кўрсатмайди.

Дарснинг ушбу хилини асосий хусусияти фақат янги материални ўқитилишида бўлиб, ўқитувчи ва ўқувчилар учун белгиланган талабларни қўяди. Бу талаблар дарсни амалий аъамияти, унинг ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари билан бой-лиги ва улар билан боғлиқлиги, ўқувчилар учун қизикарлилиги, уларни фаоллигини ошира олишлиги тарзида намоён бўлади.

3. Аралаш дарслар – педагогик вазифасига кўра дарс хилларининг бошқа турларидан фарқли ўлароқ жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан амалда кўпроқ фойдаланилади. Ўз мазмунига кўра бу дарслар

таолим жараёнининг таништириш, ўзлаштириш, мустахкамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини ўз ичига олади ваҳар бир дарс (ёки машғулот)даҳам янги ўзлаштирилмаган, ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкам-ланган, такомиллаштирилган материални ўқитади. Бундай дарсларда янги материал билан ва ўрганилганларни бажариш, такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Дарснинг асосий қисмида машқларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга ўқитиш учун нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши лозим.

Аралаш дарслар ўзининг қуйидаги таркибий элементла-ридан ташкил топади: 1. Ўқувчиларнинг диққатини уюштириш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва махсу чигал ёзиш). 3. Янги материални ўзлаштириш. 4. Ўрганилганҳаракат фаолиятини такрорлаш (мустаҳкамлаш) ва такомиллаштириш. 5. Юкламани пасайтириш. 6. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Бошланғич синфларда дарснинг элементларини ўзаро муносабати ўрта ёшдагилар, айниқса катта мактаб ёшидаги-лардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диққатни йиғиш», «юкламани пасайтириш», «дарсни яқуни ва уйга вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда кўпроқ вақтни олади. Қолаверса бу ёшдагилар сафда ва бошқа жихозлар билан машқларни бажариш учун кўп вақт сарфлайдилар. Шунга кўра дарснинг бу хилини асосий қисмида айрим холларда 7-10 дақиқа атрофида вақт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элемент-ларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7- ва айниқса 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муно-сабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса айримларига эса айтарли кўп вақт сарфланади. Дарснинг хилига қараб бир-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

4. Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари – кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг асосанҳаракат техникасининг асоси ўзлаштириб бўлингандан сўнг, ўрганилган машқларни мукамал бажариш мақсадида ташкилланади. Такومиллаштириш дарслари ўз ичига педагогик вазифасига кўра мустаҳкамлаш ва ўзлаштирилганни такомиллаштириш дарс хилларининг мазмунини мужассамлаштиради. Такомиллашти-риш дарсларида асосий эгибор машқларни бажариш орқалиҳосил бўлганҳаракат малакаларини кўникмага айлантириш, машқни бажариш таомилини топиш, индивид учунҳаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлан-тиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кўра қайд қилинган хили тренировка машғулотлари тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили ўзида қуйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Ўқувчилар диқ-қатини ташкиллаш. 2.

Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3.ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаъкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкломани пасайтириш. 5. Дарсни яқун-лаш ва уйга вазифа бериш.

5. Яқунлаш дарслари – ўз мазмунига ва педагогик вазифаси нуктаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарқланади. Бу дарслар давомида ўқув йили, ўқув чораги, дастур материаллини ўзлаштириш учун ўтказилган туркум дарсларга яқун ясалади.

Яқун ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаган ҳаракат малака-лари ва кўникмаларини баёлаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар ўқув чоракларининг охириги ёки дастур материалнинг бўлимларини яқуни, ўқитилаётган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалланишидан сўнг ҳамда ўқув йилининг охириги дарслари сифатида ташкилланади. Яқунлов дарслари олдиндан режалаштирилади. Бу дарсларга ўқувчилар ўзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини яқуний ҳисоботи билан қатнашадилар. Ҳозирги кунда дарснинг бу хилини ота-оналар иштирокида ўтказиш одатга айланган. Дарснинг бу хили фақат ўқув тарбия жараёни учун яқун бўлиб қолмай, энг аввало ўқитувчи, ўқувчи ва ота-оналар учун ҳам яқунийдир. Дарснинг бу хили ҳам юқорида қайд қилинган ўзининг ташкилий тузилмасининг қисмларидан ташқари ҳам бир қисмнинг таркибий элементларига эга.

Жисмоний тарбия дарсларини юқорида қайд қилинган педагогик вазифаларига кўра хиллашдан ташқари уларни ташкиллаш характерига қараб ҳам хилланади. Улар: 1. Акцентли (урғули) дарслар. 2. Аралаш дарслар. 3. Комплексли дарслар.

1. **Акцентли дарслар** ўз мазмунига кўра ўқув дастурининг алоҳида ажратилган бўлими бўйича (гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол ва ҳ.к.лардек дарслар тарзида) уюштирилади. Дарсда ўқитиш жараёни фақат шу бўлим материаллини ўзлаштириш, мустаъкамлаш, такомиллаштиришга йўналтирилади. Дарс қисмларининг таркибий элементларига ҳам шу бўлим материаллидан иборат бўлиши шарт.

2. **Аралаш дарслар** ўзининг мазмунида ўқув дастурининг таркибидаги бир неча бўлим материаллини ўқитишга ҳам янги ўзлаштирилмаган ҳам ўзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материаллини ўқитишга аралаш дарс дейилади. Ўқувчилар бир неча гуруҳларга ажралиб, дарс давомида ўзлаштириб улгурилмаган мавзулар устида ишлайдилар.

3. **Комплексли** дарсларнинг мазмуни ўқув дастурининг турли хил бўлимлари бўйича у ёки бу жисмоний сифатни тарбиялаш ёки педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаъкамлаш,

такомиллаштиришни мақсад қилиб, бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, сузиш, гимнастика ваҳ.к.лар) ўқитилади.

13.3.9. Дарснинг умумий ва мотор (ъаракатга солувчи) зичлиги

Дарснинг самарадорлигининг кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарсни зичлигини бир бутун ёки уни қисмларининг ўзини алоёида аниқлаш мумкин. Бу дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида ишни ташкил қилишнинг шароитини бир хил эмаслиги билан боғлиқ. Дарс ёки унинг қисмлари учун сарфланган вақт 100% деб қабул қилинади.

Умумий (педагогик) ва мотор (ъаракатга солиш) зичлиги деб дарс зичлиги икки хилга ажратилади.

Дарснинг умумий зичлиги – бу дарсни умумий давомий-лиги учун педагогика нуқтаи назаридан рационал сарфланган вақтнинг нисбати деб қараш қабул қилинган. бошқачасига айтганда дарсда фойдали иш учун сарфланган вақт тушунилади. Педагогика нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқ дебҳисобланган қуйидаги тадбирлар дарснинг умумий зичлигининг компонент-ларҳисобланади (В.Ф. Новоселский, 1989).

1) ўқувчиларни уюштириш, уйга вазифани текшириш, дарсга вазифа қўйиш;

2) назарий маолумотни бериш ва мустаъкамлаш;

3) умумий ривожлантирувчи машқларни ўтказиш;

4) инструкторни ўтказиш, бошқариш, коррекциялаш (хато-ларни тузатиш), ёрдам,ҳавфсизликни олдини олиш;

5) жиёзларни тайёрлаш ва йиғиштириш, ўқувчиларни дарсда лозим бўлган даражада ўрин алмаштириш;

6) жисмоний машқларни техникасини ўзлаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш;

7) ўқувчиларни усулиятлар нуқтаи назарида тайёрлаш, мустақил шуғулланишни удалашга ўргатиш, ташкилотчилик малакаларини бериш;

8) ўқувчиларни далил келтириб қувватламоқ;

9) машқларни кўрсатишда кўргазмали қуроллар, техник воситалар, машқларни кўрсатиб бериш;

10) педагогик назорат;

11) дарсда тарбиявий иш;

12) якун ясаш, мускулларни бўшаштирадиган машқларни бажариш, уйга вазифа тайинлаш.

Дарснинг умумий зичлигини (УЗ) ёки унинг қисмларини зичлигини аниқлаш учун ўқувчиларнинг актив «фаол»ҳаракатларига (ФХ)га сарфланган вақти умумлаштирилади. Бунга тфх жисмоний машқларни бажариш учун сарфланган вақт, эшитиш, кузатиш ва дарсни ташкиллаш,

Ўзини оқламайдиган кутишлар ва ўқувчиларни бекор қолиши учун сарфланган вақтдан бошқаҳаммаси киради. Бу вақт 100%га кўпайтирилиб

ва дарснинг «умумий» «вақтига» t_y бўлинади.
$$УЗ = \frac{t_{\phi x} \cdot 100\%}{t_y} =$$

Тўлақонли жисмоний дарсининг умумий зичлиги 100% га яқин бўлиши лозим. Умумий зичликни камайишига қуйидагилар сабаб бўлиши мумкин:

- ўзини оқламайдиган дарсдаги бесамарв акт (дарсни кеч бошланиши, машғулот жойини, жиёзларни тайёр эмаслигидан ўқувчиларни навбат кутиши ва бошқалар орқали содир бўладиган ўқувчиларни бўш қолишидан;

- ўқитувчини дарсга тайёр эмаслиги, дарсни ташкилла-ниши ва мазмунини ўйламаслик орқасидан содир бўладиган паузалар;

- дарсда ўқувчилар учун ортиқча ва самараси оз бўлган сўзлар орқали бериладиган ахборот;

- шуғулланувчилар интизомини қониқарсизлиги, буйруқ ва кўрсатмаларни кўп маротабалаб такрорлашлар, ўқувчиларга бериладиган огоълантиришлар, такрорий тушунтиришлар вақт-дан нораціонал фойдаланишга сабаб бўлади ваҳ.к.лар.

Масалан, агар ўқитувчи айби билан дарсда бўш қолиш 1 мин.ни ташкил этса, унда дарснинг умумий зичлиги қуйидагичаҳисобланади.

$$УЗ = \frac{39_{мин} \cdot 100\%}{40_{мин}} = 97,5\%$$

Дарснинг мотор зичлиги (МЗ) – бу дарснинг умумий давомийлигига нисбатан ўқувчиларнинг дарсда айнанҳаракат фаолиятининг активлиги учун сарфланган соф вақтидир.

Мотор зичликни аниқлашда машқларни бажариш учун сарфланган соф вақт ($t_{ев}$)ҳисобланади. $t_{ев}$ 100% кўпайтирилиб, дарснинг умумий вақтига ($t_{умум}$) бўлинади.

$$МЗ = \frac{t_{ев} \cdot 100\%}{t_{ум}}$$

Масалан, аниқланишича ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун сарфланган вақти 25 минутга тенг (қолган 15 минута ўқитувчини дарс материалини тушунтириши, Машғулот жойини тайёрлаши, вазифаларни ўзгартириш учун жой алмаштириш тик туриб дам олиш ва бошқаларга сарфланади). Бухолда дарснинг МЗ қуйидагича тенг.

$$M3 = \frac{25_{св} \cdot 100\%}{40_{ум}} = 62,5\%$$

Мотор зичлик дарс жараёнида доимо ўзгаради. Бундай ўзгаришларнинг шартлигини дарсда қўлланилаётган жисмоний машқларнинг мазмунини турли-туманлиги, улардан фойдаланиш жойи ва қўлланилаётган усулиятлар билан изоълаш мумкин. Дарснинг М3 нинг кўрсаткичларини ўзгариши дарснинг типига ҳам боғлиқ. ҳаракат техникасини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш дарсларида М3 70-80% гача кўтарилиши мумкин. Ақлий фаолият кўпроқ аралашган, ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш дарсларида эса 50% гача пасайиб кетиши мумкин.

М3 ни аъамияти муъимлигини эотиропф этишимизга қарамай уҳеч қачон 100% бўлиши мумкин эмас, аксҳолда дарсни материални тушинтириш, содир бўладиган хатолар, улар устида фикр юритишга вақт қолмаган бўлар эди. Бу ўз навбатида ўқув ишларининг сифати, самарадорлигига салбий таосир кўрсатган бўлар эди.

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

Жисмоний юклама – бу шуғулланувчи организмга жисмоний машқни белгиланганҳажмидир. **Юклама меоёри** – бу уни белгиланган миқдори бўлиб,ҳажмнинг ва интенсивликнинг параметри билан ўлчанади.

Юкламанинҳажми – бажарилган машқларнинг сони, машғулот учун сарфланган вақт, босиб ўтилган масофани километражи ва бошқа кўрсаткичлари билан белгиланади.

Интенсивлик –ҳаракатнинг сурати (тепи), тезлиги кўрсаткичлари, ўта тез югуриш, юрак қисқаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машқларни бажаришдаги ўзаро муносабат тескари пропорционалриқка эга: Юкламаниҳажми қанча катта бўлса уни интенсивлиги шунчалик паст бўлади ёки уни тескараси. Мускул иши характерига кўра *юклама стандарт* ва *ўзгарувчан* бўлиши мумкин.

Юкламани таосири организмни бажарилган ишга реакциясиҳисобланади. Уни кўрсаткичлар – юрак қисқариши частотаси ва ўқувчиларни толишининг ташқи аломатларидир. Жисмоний юкламада толишни даражасининг ташқи аломатлари градацияси таблицада ифодаланган.

Юқорида қайд қилинган барча аломатлар турли даражада ва турлиҳолатда жисмоний юкни шуғулланувчилар организмга таосири доирасини ифодалайди. Бу билан машғулотлар жараё-нида юкламани меоёрини аниқлаш ва бошқариш мумкин бўлади.

Юкламани оптимал меоёрлашнинг назарий-усулий асоси-ни организмни жисмоний машқлар таосирига мослашиш қонуният, шуғулланганликнинг ортишидан билиш мумкин. Шулардан келиб чиқиб куйидаги усулийҳолатлар шаклланган ва илмий асосланган: **юкламани адекватлиги** (организмни инди-видуал функционал имкониятларига мувофиқлиги), **юкламани оширишни аста-секинлиги** (функционал имкониятларини ортишини ривожланишини таоминловчи), **юкламани тизимли-лиги** (уларнинг бирин-кетинлиги ва мунтазамлилиги).

Жисмоний юқҳар қандай аниқ бирҳолатда ўзининг параметри (ъажми, интенсивлиги, дам олиш интервали)га кўра оптимал бўлиши керак, бу ўз навбатида шуғулланиш, тренировка қилиш эффектини таоминлайди. Юкламаниннг етарли эмаслиги

Толишнинг ташиқи аломатлари

Аломатлари	Толиш даражаси		
	енгил	аъамиятли	жуда катта
Юзининг терисини ранги ва танаси	Қизиллиги унчаликхам кўп эмас	Аъамиятли даражада кизарган	Кескин кизариш, оқа-риш, лаби рангини би-роз кўжариши
Терловчанлик	Кўп эмас, кўп-роқ юзи	Кучли, боши ва танаси	Жуда кучли, туз чиқиб кетади
Нафаси	Бироз тезлашган, маромли	Аъамиятли даражада тезлашган, айримҳолларда оғзи билан нафас олади	Кескин тезлашиши, юзаки, хансираб қолади
Баракати	Бузилмаган	Ишонарли эмас	Чайқалиш, гандирак-лаш, ҳаракат координациясини бузилиши, оёқ-қўлларидан қалтираш
Диққати	Хатосиз	Буйруқларни бажаришда ноаниқликлар	Буйруқларни бажаришда сустлик, кўпинча так-рорий буйруқдан сўнг
Ўзиниҳис қилиш	Шикоят йўқ	Чарчаганиҳақида нолийди, ханси-раш ва бошқалар	Кучли чарчаш, оёқла-рида оғрик, бош айла-ниши, хансираш, кулок-лари шанғиллайди, бо-шида оғрик, кўнгил айнаши ва бошқалар

бесамар, ўқув ва вақтини бефойда йўқотишга сабаб бўлади, ортиқроғи эса организмга зиён етказади.

Агарда юклама олдингиҳолатидагича қолаверса, ўзгар-тирилмаса унинг таосирига организм ўрганиб қолади ва ривож-лантирувчи эффектини йўқотади. Қайд қилинган сабабга кўра жисмоний юкни аста-секинлик билан ошириб бориш зарурий талабҳисобланади.

Нисбатан ахборий нормага айланган, обоектив ва ама-лиётда кенг қўлланиладиган организмни жисмоний юкга реакциясининг амалий кўрсаткичи юрак қисқаришининг часто-тасини (ЮҚЧ) миқдори биланҳисобланади.

Юрак-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш мақсадида юкламани меоёрини оширишда ЮҚЧсининг миқдори бир минутда 130 мартадан паст бўлмаслиги талабини кўяди. Бу рақам юрак уришининг максималҳажми деб қабул қилинган. Шунга кўра юрак қисқаришининг частотаси миқдо-рини минутига 130 га тенг бўлиши тренировка остонасидаги лозим бўлган юклама деб қаралади.

Соғломлаштириш мақсадидаги машғулотларда, юкламани оптимал диопозони ЮҚЧ минутига 130 дан 170 гача деб қаралмоқда (А.А. Виру ва бош. 1988).

Юқоридагилардан келиб чиқиб, соғломлаштиришнинг умумий самарадорлиги ўсмирлар ва ёшларнинг машғулотларида ўрта ва катта интенсивликдаги аэроб йўналишдаги машқлар орқали (ъаракатли ўйинлар, эстафеталар, спорт ўйинлари, сузиш, югуриш, велосипедда юриш) эришилади.

Ўртача интенсивликдаги юкломани диапазони ЮҚЧ мину-тига 130-160 ва катта интенсивликдагиники эса минутига 160-171 гача деб қаралмоқда.

Жисмоний юкломани қатийян бошқариш ва уни дам олиш билан алмашиб туришини йўлга қўйиш мактаб ёшидаги болалар организмнинг органари ва уларнинг тузилишининг функционал фаоллигига жисмоний машқлар орқали йўналтирилган таосир этишини таоминлайди.

Жисмоний тарбия дарсида юкломанинг параметрини бош-қариш турли хилдаги усуллар ва усулиятлар орқали эришилади. Нисбатан самарадор ва қўллаши осон усуллар қуйидагилардир:

- бажарилаётган ўша машқни такролашлар сонини ўзгартириш;
- машқларнинг умумий сонини ўзгартириш;
- ўша бажарилаётган бир хил машқни такрорлаш билан уни бажариш тезлигини ошириш;
- ҳаракат амплитудасини қўшиш ёки камайтириш;
- ташқи қаршилиқни миқдорини вариантлаш (ўзгарти-риш);
- машқни бажариш шароитини осонлаштириш ёки қийинлаштириш (масалан, баландга қараб ёки пастга югуриш, қумли йўлка ёки стадион йўлкасида югуриш ва бошқалар);
- дастлабкихолатни ўзгартириш (масалан, ярим ёки тўла ўтиришҳолатидан юқорига сакрашлар, қўлни тирсақдан букиб тўғирлашни полда, оёқни стул устига қўйиб, гимнастика девори рейкасига тираб ваҳ.к.);
- масофани югуришда, сузишда ва бошқаларда узайтириш ёки камайтиришлар;
- машғулотларни одатдагидек, кенгайтирилган, торайти-рилган мйдонларда ўтказиш;
- қўлланилаётган усулиятларни вариантлаш (бир маромда, ўйин, мусобақа тарзида ваҳ.к.);
- машқларни бажариш вақтини кўпайтириш ва озайтириш ёки машқлар орасида дам олишнинг характерини ўзгартириш.

Бар қандайҳолда ўқитувчи томонидан дарс вазифасиниҳал қилиш учун жисмоний юкни бошқаришни оптимал усуллари қўлланади. Юкломанинг организмга қандай йўсинда таосир этишини ЮҚЧнинг физиологик қия чизигини чизиш орқали кўриш мумкин (В.В. Янсон, 1966).

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили

Бар қайси ўқитувчи ўзининг ва касбдошининг дарсини таълил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таълили жисмоний тарбия мутахассисини фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маъоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

Таълил иккига: умумий ва махсус бўлади. дарснинг умумий таълили деганда: дарс зичлиги, дарсда жисмоний юкни бажарилиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентлари умумлаштириш орқали яқуний баёланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика коллективи вакили, мактаб илмий бўлим мудирлари ёки мактаб директорлари дарсини алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини, дарсда ўзлаш-тириши ва шунга ўхшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим қисман таълил қилиш мумкин.

Таълилининг бу шакли дарс учун тўла баёо бериш имконини бермайди.

1. Дарснинг таълилидан мақсад:

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва уни ўрганиш;

- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитишнинг ҳолатини ва ўқувчи назарий билимлари, амалий ҳаракат, малака ва кўникмаларни қандай даражадалигини ўрганиш;

- мактабда оммавий физкултура соғломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таълиллаш;

- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишдир.

Таълил учун дарсни кузатиш ва таълил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таълили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таълилни юзакилигига йўл қўймайди, дарсни туб мазмунини, қўйилган вазифаларни ҳал қилинишини тўғри баёолашга шароит яратади.

2. Жисмоний маданият дарсини таълилида ёритилиши лозим бўлган масалалар:

- ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;

- дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва яқунлов қисмлари бўйича баёо бериш;

- ўқитувчини ва ўқувчини фаолиятини баёолаш;

- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атомлар, нутқ, муомала, маданиятига баёо бериш;

- дарснинг таълилини якуний матнга, ўқитувчига маслаҳат лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

3. Таълилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари.

Таълил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таълилчи синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткич-лари, соғлигини ҳолати, ўзлаштириш, натижаларини ўрганади. Ўқитувчининг умумий ва касби бўйича иш стажи, ҳақида умумий бўлсада маолумот олади. Дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарсни мавзулари, режа графиги бўйича тартиб номери, рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши муддатларини қилиш шарт.

4. Ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, ҳулқи, ўзла-рини тутиши ву уларнинг фаолиятини ташкил қилишни ўзлаштирни таълили:

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муноса-бати, материалга қизиқишини уйғога олиш масалалари;

- дарс интизоминини бузилиш сабаблари;

- дарсга ўқитувчини муносабати;

- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ишораси;

- онглилик-фаоллик даражаси;

- ўқувчиларни машқ бажаришларини баъолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меоёр);

- дарсда уларнинг ҳақалик, навбатчилик ва группаларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

5. Дарсда ўқитувчининг раъбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятини таълили;

Раъбарлик роли: ўзига ишониш, қатоият, тиришқоклиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни қўлда тутиши.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткаш-лиги, ўзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгир-лиги, ишчанлик фазилати.

Нуқти: овози, буюруқларини, кўрсатмаларини, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.

Ўқитувчининг ташқи қиёфаси: кийим бош (спор формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, қомати.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқати: активлиги, пассивлиги (суствлиги), ишончи, дадиллиги, қатоиян, улгуриши.

6. Физкултура дарсида тарбиявий ишни амалга ошири-лиши: диққатни тартибланишни ва машқни бажарилишига қизиқиш уйғотиш, интизом, қаттиқ тутиш, ўртоқлик, коллекти-визм ва бошқа сифатлар.

Ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услуб-ланишидан фойдалана олиш (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маолум ахлоқ нормаларига риоя қилишга ўргати олиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, унумлиги.

Ўқув предмети бўйича дунёқарашини шакллантириш, ҳаракат малакаси ва кўникмасини шакллантиришига боғлиқ бўлган билимлар билан таоминлаши. Дарс жараёни давомида физкултура активини тайёрлаш, ўқитувчини машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар билан ишлаши.

7. *Таълилчини савиясини таълилни сифатига таосири:* Дарсни кузатиш ва унинг таълилни кўп қиррали жараён бўлиб, ўқув тарбия фаолиятини барча томонларини кўз ўнгида тутиш учун, маосул даражадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиш талабини кўяди.

Кузатилганки, бир вақтни ўзида моъбиятига етиб ва баёлаш мавжуд вазият (ёлат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс ўтказаётган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш, хужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар сўроқ, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатлар-ни, матнини тушунарлилиги масалалари таълилни сифатига таосир этади. Биз қуйидаги фойдаланишга тавсия қилаётган дарс педагогик таълилнинг тайёр схемаси физкултура методислари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, ноъия, шаъар, халқ таолими назоратчилари, умумтаолим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоъларининг жисмоний тарбия куллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кўринди ва иш жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келинди.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик таълилнинг тахминий матни

Дарсинг бошланиш вақти: _____

Дарсинг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги: _____

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун вазифа: _____

1. Дарсинг кириш тайёрлов қисмининг таълили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши): _____

2. Машқни намоёиш қилиниши (баракатларнинг равон-лилиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги)

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўқувчиларнинг ёшларга муносиблиги бажариш мурати, меоёрлар кайтаришларсони:

4. Машқ бажарилиши давомида огоълантириш, кўрсатма-ларнинг ўз вақтидалилиги:

5. Қоматни шакллантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлари, умумий равонлантирувчи ва махсус машқларни танланиши, ўринлилиги самараси:

6. Жисмоний юкнинг миқдори, ўғиллар ва қизлар учун меоёрини белгиланиши:

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати:

8. Тайёрлов ва йўланма берувчи машқлар (мослиги, фойда берадим):

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси:

II. Дарсинг асосий қисми

1. Кўргазмали намоиш методининг қўлланиши ва унинг самараси:

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши тушун-тириши сифати ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, интеллекти:

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, обравлилиги ўқувчилар ёшига муносиблилиги:

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлиги (ъаракатҳолатининг тўла, бўлақларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар):

5. Машқ методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги:

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш услубияти дарсда ўқувчилар билан индивиддан мустақил ишлаш формаларининг қўлланиши:

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим бери-лишининг самарадорлиги (ъаётий-амалийлигини талқини):

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш:

9. Ўқувчиларнинг ўзҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши таълилга жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоёида гуруълардаги фаолиятини кузатиш:

10. Умумий жисмоний ишни меоёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғлом-лаштириш вазибаларинихал қилиниши: _____

11. Ўйинни ўтказа олиш маъорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамли вазибасини бажара олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аъамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлигини талқини): _____

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баъолаш ва кунли ўзлаштиришни олиб борилиши: _____

13. Дарсда уй вазибаларини қўлланиши: _____

14. Асосий қисми якуни, таклиф ва мулоъазалар: _____

III. Дарснинг якунлов қисми

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги: _____

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбат-лантириш ва баъолаш, қўлланилган жисмоний машқларниҳаётий-амалийлигиҳақида тушунча бериш, уйга вазиба ва ўқувчиларнинг уюшганҳолда машғулот ўтказилган жойни тарк этишини ташкил қилиниши): _____

3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалилиги (ўқувчи-ларнинг ушланилишини сабаблари): _____

4. қитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таолом бериши): _____

IV. Таълил қилинган дарснинг муъокамаси мажлисининг БАЁНИ

_____нинг
(ўқитувчининг исми ва фами.)
«_____» _____ 200 _____
ўқув йилининг _____синфида ўтказилган физкултура дарси таълилининг муъокамасида қатнашувчилар:

_____ (қатнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

_____нинг
(ўқитувчининг фамилияси)

физкултура дарси таълили
1. Ўртоқ _____ (дарс ўтган ўқитувчи
ўз-ўзини таълилҳақида фикрларини қайд қилади).

_____ 2. Ўртоқ _____ (дарснинг педагогик
таълили бўйича гапиради _____

_____ 3. Ўртоқ _____ (Дарснинг зичлиги
бўйича гапиради) _____

_____ 4. Ўртоқ _____ (Дарсда жисмо-ний
нагрузка, юк ва унинг бошқарилиши бўйича қуйидагиларни айтди

5. Ўрток _____ (Дарсда қатнашган
бошқа ўқитувчиларни фикрларини қайд қилади). _____

6. Ўрток _____ (ноъия, шаъар,
метод бирлашмаси бошлиғининг яқуний нутқи қайд қилинади). _____

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъка-масининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъбирияти, Т., 1999.

Умумий ўрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъбирияти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимнинг ривожланиши», методик тавсия-нома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиъатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. обш. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвеѐние”, 1979.

Очерки по теории физической кулџтурк. Под обџ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвеѐние, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической кулџтурк. Учебник для институтов. физ. кулџтурк. М. ФиС, 1991.

Ф. Хџжаев, Т. Усманхџжаев. Бошланџич синфларда жисмо-ний тарбия, џкув кџлланма. Т., “џкитувчи”, 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. џкув кџллан-мас. Фарџона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соџасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
1-боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти предмети	5
1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари	7
1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулятини ривож-ланишининг даврлари	8
1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги	10
1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъияти	11
2-боб. Жисмоний тарбия тизими	21
3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа йўналиш-лари билан боғлиқлиги	27
3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия	27
3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия	28
3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия	30
4-боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий прин-циплари	
4.1. Жисмоний тарбия меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи	32
4.2. Шахснихар томонлама ривожлантириш принципи	32
4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи	34
5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадқиқот усулятлари	36
5.1. Илмий тадқиқотда назарий таълил ва умумлаштириш усуляти	
5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усуляти	39
5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи	
5.4. Математикҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти	39
6-боб. Жисмоний тарбия воситалари	40
6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида	42
6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси	44
6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси	
6.1.3. Жисмоний машқларниҳаракат сифатларини ривож-лантиришига қараб классификациялаш	44
6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар	55
6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифа-тида	56
6.4. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгилувчи омил-лар	63
7-боб. Жисмоний (ъаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш	65
7.1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усуляти	
7.2. Чидамликни ривожлантириш методикаси	66
7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усуляти	
7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усуляти	67
7.5. Куч ва уни ривожлантириш усуляти	
8-боб. Жисмоний тарбия таълими, унинг вазифалари ва	

хусусиятлари	69
8.1.ҳаракатларни уддалай олиш қобилияти ваҳаракат малакаси	70
8.2.ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми	75
9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши	82
9.1.ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг маз-муни	86
9.2.ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этап ива унинг маз-муни	89
9.3.ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этап ива унинг мазмуни	
10-боб. Таълимнинг услубий принциплари	99
10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик	
10.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи	103
10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи	112
10.4. Мунтазамлилик услубий принципида	
10.5. Тақрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)	113
10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи	115
10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси	124
11-боб. Жисмоний тарбия таълимининг усулиятлари	129
11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти	129
11.2.ҳаракатни кўрсатиш орқалиҳис килдириш усулият-лари	132
11.3. Амалий усулиятлар	
12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси	133
12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ъаракат) си-фатларини тарбиялаш	135
12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари	137
12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия восита-лари	
12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакл-лари	144
13-боб. Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси	151
13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари	155
13.2. Ўрта махсусхунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшлариниҳаракатга ўргатиш ва машғу-лотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари	171
13.3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли	172
13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар	173
13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтка-зишнинг усулий асослари	177
13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни	178
13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши	
13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқ-лаш ва бартараф этиш усулияти	182
13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини	184

ташкитлаш усулияти

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш	185
13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифа-ларига кўра классификацияси	194
13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (ъаракатга солувчи) зичлиги	195
13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама	196
13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили	198
	199
	203
	204
	206
	209
	213
	216
	219

Босишга рухсат этилди 07.11.05. Қоғоз бичими 60×84 1/16. Ҳажми 15,5 физ. б. т. 27-05 рақамли шартнома. Адади 200 нусха. ____ - сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг нашриёт-матбаа бўлими, 700052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

фан ва технологиялар маркази босмахонаси, Тошкент, Олмазор кўчаси, ____ - уй.

14-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

14.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкиси педагогикҳодиса бўлиб, машқ қилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юқори спорт натижа-ларига эришишга қаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисос-лашган жараёнидир. Шунини таъкидлаш мумкин, спорт педагогика нуктаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, тарбия-лаш, соғломлаштириш ваҳаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкам-лаш ва маонавий тарбия талаблари, шахснихар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, рухий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машғулоти давомида фақат юқори маъоратинигина эгалламасдан, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, серунум меънат ва ҳаётини яхшироқ учун зарур бўлганҳаётини зарурий малакаларни эгаллаш вазифалариҳал қилинади.

14.2. Спорт тренировкиси воситалари

Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари жисмоний машқлар, гигиеник омилар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқилган тизими қўлланилади. Л.П. Матвеев спортчиларнинг ютуқларига қараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруҳга ажратади.

1. Яқка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.
2. Мотоцикл, автомобил, самалёт, қайиқ каби техник воситалари.
3. Милтик, камон каби нишонга олиш спорт турлари.
4. Авиомоделлар, автомобиллар сингари конструкторлик спорт турлари.
5. Шахмат, шашка, янги маонавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобақалаш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умумтайёрлов машқларини ўз ичига олади.

Мусобақалашши машқлари – бу спорт турига хос бўлган ва тўлиқ муайян спорт турининг талабларига биноан бажарила-диган яхлитҳаракат фаолиятидир. Кўпгина мусобақалашув машқлариҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўнали-шига эга бўлади; булар моноструктурали машқлардир. Бунга тезкорлик кучини талаб қиладиган машқлари (сақрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлиликни талаб қиладиган субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажари-ладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа)ҳаракатлар киради.

Мусобақалашув машқларининг комплекси – доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўпкурашлардан иборат. Бир турдаги кўпкурашларга конркида югуриш тўрткураши, тоғ чанғиси учкураши кирса, турлари кўп кўп курашларга энгил атлетика ўнкураши, замонавий бешкураш, чанғи икки кураши, «Алпомиш» ва «Барчиной» кўпкурашлари киради.

Тренировкада мусобақалашши машқлари асосий ўринни тутати, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироқ, бу комплекс машғулотларда нисбатан кам қўлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади,ҳар доимҳам самарали бўлмаган стереотипларни мустаъкамланишига сабаб бўлади ваҳ.к.

Мусобақалашши машқлари машғулотларда катта вариатив-лиги билан яжралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқ-лари мусобақалашшиҳаракатларини шакли ва характерига ўхшашҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, энгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашши комби-нациясининг элементлари ва бўлақларини ёки иммитация машқ-ларни бажариши шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашши машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даража-сида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситасиҳамдир.

14.3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юқори спорт маъоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоли усулиятларига киради.ҳаракат фаолиятига ўргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотларига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулиятларнинг асосий мақсадиҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний

сифатларни тарбиялашга қара-тилган. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларига кўра, **қатой регламентлаштирилган машқ** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машғулотларидаги ҳаракат малакаларини такомиллаш-тириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машқ қилиш** усулияти кенг қўлланилади.

Баракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, **интервал машқ қилиш** усулиятини (навбатдаги нагрузкалар орасида белгиланган вақтда дам олиш), **узлуксиз машқ қилиш** (дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз бажарилади) ва юқорида қайд қилинган турли хил усулиятлар қўлланилади. Бир усулиятнинг ўзи кенг вазифаларниҳал қилиш ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда **ўзгарувчан машқ қилиш** усулияти ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамлилиқни тарбиялаш, югуриш техника-сини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ваҳоказо, яони бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёр-гарлигини амалга ошириш мумкин.

Қатой регламентлаштирилган усулиятдан ташқари спорт машғулотида **мусобақалашуш ва ўйин усулияти**, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашуш усулиятининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашуш машқлари ҳам ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руъий кўтаринки-ликка эришилади, фикрлаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш, иродаси ва қатойияти ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашнинг ташкилий-усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатлар-нинг комплекс намоён қилишни такомиллаштиришга қара-тилган.

Машғулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш-кўпқиррали ва жуда мураккаб жараён-дир. У спортчи-нинг ўзиниҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таосир қилувчи бошқа омиллар таосирида кам амалга ошири-лади. Бу омилларга биринчи ўринда тренернинг ҳар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик қобилияти, шунингдек, илмий тадқиқот ва методик фаолиятга интилишининг бевосита ташқи муъитни, моддий-техника, хўжалик ва медицина таоминоти ва бошқа-ларни) киритиш лозим. Шундай қилиб, спортчи рекорд ўрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

14.4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Бозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва маонавий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт тренировкасининг шундай йўналиши жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига мос келади. Спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан шахс қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятига тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулоти икки йўналишни; *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини* таркибан бирлаш-тиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида орган-лар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакаларининг муносабатларини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун – хос бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таоминлайди, шунингдек, унга хос техник ва тактик билим ва малакалар билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам, машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёр-гарликнинг орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажрат-масликни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муъим омилдир, *умумий жисмоний тайёргарлик* эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир қилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисослиги хусусиятларини ҳам акс эттириши лозим. Чунки, алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таосирлар учраб, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрганимиздек, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасида ҳар доим, кўп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: қатор муаллифлар спортчининг маъорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машғулларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ҳамми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартирилиши керак. Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейин-чалик аста-секин у камайтирилади, тайёргарликнинг II босқичида ва мусобақаланиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

14.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишни навбатлашуви

Тренировка жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1) Танланган спорт тури бўйича машғулот-жараёни такомиллаштиришни моъиятини сақлаганича бир ва қатор йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдаги ҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига (соясига) жойлаштирилиб, **мустаҳкамланади ва чуқурлашти-рилади.**

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилиятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри кела-диган даражада бўлиши керак.

Биринчи қонданнинг муъимлиги ҳеч қандай шубҳа қолдир-майди.

Иккинчи ва учинчи масалалар баҳсли ҳисобланади. Нав-батдаги машғулотнинг олдинги машғулот изига жойлаш-тириш самараси тўғрисида гап борганда, «из» маоносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш (физиологик, биохимик, морфологик чизиқ)лар тушунилади, улар иш қобили-ятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланади.

Бафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (зафталик сони 15-18 тага етади) организмга таосири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. бу нарсалар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин – гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир тизимлари – ЮҚЧ – қон босими, юрак қисқаришининг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функ-цияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқа-риш тизимларининг

тикланиши учун узокроқ вақт талаб қили-нади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри тан-ланса, машғулот нағрузкаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланиш-нинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнидаҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасидаҳам (чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чиқиш, ташки баландҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар ваҳоказо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, морфончилар учун пиёвалар ваҳоказо)лар берилади. Бироқ, машғулотнингҳар хил давр ва босқичларидаҳолатларини давом этиш турлича, чунки айрим босқичларда ишҳажмини, бошқаларида эса шиддатини ошириш зарурлигинихисобга олганҳолда белгиланади.

Нағрузка ва дам олишнинг навбатлашувини кўриб чиқиб биз мавҳум нағрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотда нағрузкаҳажми, шиддати тўхтовсиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нағрузка қўлланилса, албатта, шу нағрузкадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган Б нағрузкани бериш мумкин ва шу билан бир вақтда А нағрузка учун актив дам олиш нуқта юзага келади.

Машғулот нағрузкасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулооти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нағрузкани динамикаси (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нағрузка» тушунча-сини кўплар организм функционал инкониятининг ниёоясида турган «ўта оғир нағрузка» билан чалқаштирадилар. Максимал нағрузка организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нағрузканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зидҳам бўлиши мумкин. Нағрузкани максимал ошириш-дан олдин организмни аста-секин бундай нағрузкага кўник-тириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнингҳар бир босқичида машқ қилишнинг-максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ваҳаракатчан бўлади.

Машғулот нағрузкасини ошириш давомида «спорт тури-нинг моёбиятига қараб унингҳажм ва шиддати ўзгаради. Нағрузкаҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгар-тиришлар киритилиши лозим.

Чидамлилиқни талаб қилувчи спорт турларида нағрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нағрузкалар бундан мустасно) тўлқинсимонҳаракат характерлидир.

Нагруканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулотини учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Куйидаги масштабдаги «тўлқин»лар мавжуд:

1) кичик тўлқинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагруканинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар – бу бир неча (3-6) кичик тўлқинларнинг моъиятни кўрсатади ва ўзича ўрта туркумни ифода-лайди;

3) катта тўлқинлар катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта туркумларнинг тўлқинсимон ўзгаришини ифодалайди.

Нагруканинг (ъажм ва шиддати)нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация»хотираси деб тушунтиради, яъни нагруканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муъит, мусобақа календари ва бошқа-ларниҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишидаҳажм кўрсаткичлари (ъафта ва ой ичида машғулот ишларининг умумий сони) юқори кўрсаткичларга етади, кейинҳам барқарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кўрсаткичлари (машғулотнинг моторн зичлиги,ҳаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошқалар) катта аъамиятга эга бўлади. кичик «тўлқинларда» кўпинчаҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда, лекин кичикҳажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аъамиятига қараб турлича намоён бўлади.

14.6. Тренировка жараёнида техник маъоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маъорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационалҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Баракатларни ўзлаштириш, мустаъкамлаш ва такомиллаш-тиришда онг жуда катта аъамиятга эга, унга хаттоки автоматлаштирилганҳаракатларҳам тобе бўлади. Ундан ташқариҳар қандай мақсадга мувофиқҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маолумотлар асосида тўхтовсиз корекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренерҳаракат малакасининг такомиллаши-шини бошқариш боришдан ташқари спортчининг психикасига таосир қила билиши керак.

Амалда *техник маъоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди*: 1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тўғри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функцио-нал имкониятига тўлиқ мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кўпми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндошиш зарур. Биринчи ҳолда у тўғри ҳаракатларнинг сон жиъатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импульсларининг кўпа-йиши, координациянинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироғи қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маъорат даражасини аниқлашнинг обоек-тив кўрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг аниқ эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориш учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш методларига эга бўлишлари шарт.

Техник такомиллаштиришнинг усуллари

I. Қисмларга ажратиш усули таҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда куйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун имитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган *махсус машқларни* зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меоёрда бажариш.

II. Машқни тўлиқ бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда куйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч

билан ваҳ.к.) мускул зўр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд кўллаш, ҳаракат амплитудасини қис-қартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезли-гини, қаршилиқ кучини ошириб, муъитнинг ўзгарувчан шароитида ваҳ.к.) бажариш, мусобақадагидек юқори нерв кўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсим-лай олиш ваҳ.к.).

Техник маъоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аъамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхши-лайди. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, хатоларни тузатиш ва малака-ларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник тайёрлашнинг босқичлари:

1. *I босқич – замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш.* Бунда ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қили-нади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаш-тириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйи-лади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдонча-ларнинг ўлчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ваҳ.к.).

2. *II босқич – элемент техникасини чуқур ўзлаштириш* бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини тўғри ижро этиш даража-сигача ўзлаштиришдан иборат.

3. *III босқич – ҳаракат техникасини такомиллаштириш* шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси – спорт курашининг турли шароит-ларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юқори мускул сезгиси (сув, муз, вақт ва ҳоказо сезгилари)га эга бўлиш зарур бу босқичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлаш тако-миллашади.

Техник маъоратнинг таъриф. Техник маъорат уч хил кўрсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаш-тирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баёланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар

алоёида мускул гуруъларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кўрган приёملарни яхши бажарган-лари сабабли баози мускул гуруҳларни уларда кучлироқ бўлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имконият-ларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташқи муъитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маъорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб олмақ, рақибни жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аъамиятлидир. Маолум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёملар ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг рухий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика – маҳорат, белгиланган режани амалга оширишни таоминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади. *Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:*

1) *шахсий кураш:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортча юриш, чанги ваҳ.к.) ва рақибларнинг нисбий таосири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқҳайдаш, фигурали учиш ваҳ.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а) рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш); б) рақибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ваҳ.к.);

3) *жамоали мусобақалари:* а) рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (баскетбол, футбол, кўл тўпи, ҳоккей ваҳ.к.) ва б) рақибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ваҳ.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш ҳара-катларнинг тактик муаммоси спорт тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини тактикаси деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдиндан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунализ.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция

тезлиги ва бошқаларга асосланади. *Тактиқҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таълил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани хаёланҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалийҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўришҳажми, кўриш доираси, кўриш орқалиҳаракатни баъолаш, техник малакаларнинг ривож-ланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа аввало хаёлан, кейин эса амалийҳал қилинади. Спортчи нима қилиши кераклигини жуда тез белги-лаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баъолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таълил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиқий фикрлашга борлиқ бўлган тактик вазифаларниҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

14.7. Спортчининг функционал маоновий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг моъияти мураккаб муъитда ва катта жисмоний нагрукалар орқали организмнинг функ-ционал системаларини мақсадга мувофик, ривожлантиришдан, яони катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар куйидагиларга таосир кўрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириши.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маолум кучига эга бўлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи ўринда *бош мия томир-ларини вегетатив таоминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга,* шунингдек, чикариш ор-ганларига таосир кўрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириши* ва такомиллаштиришни программалаштириш.

4. *Жисмоний сифатларни тарбиялаш* учун суяк мускул системасининг ривожланишига таосир кўрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари. 1. Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча машғулотларга киритиш. 2. Яхлит машғулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш. 3. Машғулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталаб-ки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун куйида-гиларда фойдаланиш керак:

- а) танлаш воситалари (чўмилиш, бўшаш, ҳолатсизланиш);
- б) миёда қон айланишини бошқарувчи машқлар;
- в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ваҳаракат анализа-торлари, нафас олиш ва юрак қон-томир системалари ваҳоказоларни ривожлантируви машқлари.

Спортчини маонавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маонавий тайёрлаш ўзининг педагогик моъияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёниҳисоб-ланади.

Спорт – кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсадд сари интилиш. Ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида куйидаги фазилатларини ривожлантириш зарур:

- халқ ишига садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш, меънат ва *Аҳдониҳимоя* қилиш мақсадида ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўр-лик қилиш;
- ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;
- жамоанинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маъоратини ошириш, турмуш шароитидагиҳатти-ъаракати учун жамоа олдида жавобгарликниҳис қилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Мамлакатнинг барча халқлари билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабати мустаъкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий хурофот-ларга беғараз бўлиш, тинчлик демократия ва тараққиёт душман-ларига қарши курашиш.

Спортчиларининг юқори *ахлоқий фазилатлари* меънатда, турли фаолиятда, ҳатти-ъаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда ваҳ.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган ҳатти-ъаракатлар нормаси ва қоидала-рининг йиғиндисиدير. Спорт этикасининг асоси – ўзбек спорт-чисига қўйиладиган ахлоқий талаблардир.

Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программа-ларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда обоектив бўлиш, рақиб ва судряга нисбатанхурматда бўлиш, мусобақалардаҳавфсизликни таоминлаш,

маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот қа ташвиқот қилишдир.

Бу талбалар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаъкамлаш ва ижодий узок умр кўриш учун курашда спорт меънатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаъон рекордларини ўрнатишда ўзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортини улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спортининг байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таозим қилмас-лик, камчиликларга мурасасиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўрнатишлари керак.

Спортчини ўзининг тарбиясисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш, спортчининг етукли ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия куйидагиларни ўз ичига олади:

1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз хатти-ъаракатини танқидий баъолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти-ъаракатларини таълил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият кўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгиш ўз имконият-ларига ишончхосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига,хаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руыйҳолатини бошқа-риш энг мураккабхисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатишҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўрапсихологик тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало уни аъамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одамҳаяжонланади. Бу-«старт олдҳолат» бўлиб, психикҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пулрс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйку бузилади вах.к.). старт олдиҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратади-ган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарли-гига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур.

Мусобақага яхши тайёрланиш учун иккиҳолат билан курашиш зарур: 1)бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва 2)мусобақага катта аъамият бериб, унинг бўлажак тақдириниҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имко-ниятидан тўлиқ фойдаланиш муъим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортикча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Психологик тайёрлаш қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Тезкор кучи талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зўр беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узоқ вақт иродавий зўр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчиниҳаддан ташқари руъий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида қўшиқ айтиши, онгли равишда мускул-ларни бўшаштириш, аутоген чўқиш усуллари қўллашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб қулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур.

Тайёргарлик кўришда мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда идеомотор машқ қилиш яхши ярдам беради.

Фақатгина кузатувчан, билишга интилан, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъка-масининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиъатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўқон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. обш. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвеѐние”, 1979.

Очерки по теории физической културк. Под обѐ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвеѐние, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической културк. Учебник для институтов. физ. културк. М. ФиС, 1991.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўллан-мас. Фарғона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соъасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

14-БОБ. ЎҚУВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ўқув ишларини самарадорлиги уни ўқув йили давомида режали амалга оширишни тақазо этади.

Режалаштириш технологиясини тўғри ишлаб чиқилиши самарадорликнинг муъим омилларидан бири бўлиб белгиланган мақсад ва вазифаларни аниқ ва пухта бажариш учун лозим бўлган имкониятларни яратади.

Амалий иш пайтида режалаштиришга эотибор сусайиши таолим тарбия жараёнида муваффақиятсизлик манбаига айланади, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг юзаки муносабатларига сабаб бўлади. Режалаштириш ўқув дастурини ваҳамкасблари томонидан бошқа мактаблар учун тузилган тайёр ўқув режасини ўйламай кўчириб олишдан иборат бўлган механик тарздаги канцелярия иши эмас. Ўқитувчи ўз иш фаолиятини ва тўплаган тажрибасини таълил қилиб, уни янги назарий ва амалий материаллар билан бойитиб, тўғри мулоъазалар қилишдан, янги ўқув йилида вужудга келган шарт-шароитлардан келиб чиқиб, лозим бўлган ўзгартиришлар билан ўқитишнинг ўқув йили учун янги лойиъасини тузишдан иборат бўлган фаолиятдир.

Режалаштириш учун ўқитувчи олдиндан катта тайёргарлик кўради ва керакли зарур ахборотларни тўплайди. Бу маолумотлар ўқув материалини тартибли ўқитиш, ишнинг формаси ва воситаларини тўғри аниқлашга ёрдам беради.

Режалаштиришдан олдин тўпланадиган маолумотлар тахминан қуйидагича бўлиши мумкин:

1.Қайси синфларда иш олиб бориладиган бўлса, шу синфларнинг ўқув дастурини чуқур ўрганиб чиқиш керак бўлади. Чунки айрим машқларнинг техникасини ўқитиш бир неча синфларга тақсимланган бўлиши мумкин. Шунинг учун режа-лаштиришҳар бир синф учун жисмоний машқ техникасининг аниқ бўлагини ўрганишни вазифа қилиб қўйиши керак. Бундан ташқари дастурни билиш ўқув материалини синфдан-синфга бирин-кетин тақсимлашда хатога йўл қўймаслик имкониятини яратади.

2. Машғулот иштирокчиларнинг таркиби, уларнинг соғ-лиги, назарий билимлари, жисмоний ва техник тайёргар-ликларини ўрганиш режалаштиришни реаллигини оширувчи маолумотдир. Бу маолумотларни олиш учун режалаштирувчидан илгари тайёрланганҳужжатларни, тиббий кўрик варақаларини, чоракли, йилликҳисоботларни ўрганиш лозим бўлади. Қола-верса ўқувчилар билан суъбатларҳам кутилган натижани беради.

3. Мактабнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича спорт иншоотлари, анжомлари ва улардан фойдаланиш учун мавжуд шарт-шароитниҳисобга олиш режалаштириш ишини самарадор-лигини оширади ва мавжуд муаммоларниҳал қилиш чора-тадбирларини кўришга имконият яратади.

4. Мактаб дирекцияси ва педагогика жамоасининг жисмоний тарбияга маносабатини билиш учун мактабнинг жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг йиллик режаси ва мактаб директорининг умумий иш режаси билан танишиш.

5. Вилоят ва туманнинг иқлими, об-ҳавосини ўрганиш.

6. Вилоят ва туман спорт мусобақаларининг календар режаси билан танишиш ва шу аснода мактабнинг оммавий спорт ва соғломлаштириш ишларини режасини тузиш.

7. Жисмоний машқларни вилоят ва тумандаги етакчи спорт турларини аниқлаш ва мавжул иш шаклини жонлаштириш учун ўқитувчи томонидан мактабнинг ва шуҳудуд аъолисининг миллий спорт аноаналарини ўрганиш режалаштиришда қўйилган мақсадни осонхал қилиш учун асосий маолумот ролини ўйнайди.

Режалаштиришга маолум технологик талаблар қўйилади. Улар куйидагилардан иборат.

1. Режалар Республика халқ таолими Вазирлиги ва бошқа бошқарув органларининг қарорлари, меоёрийҳужжатлари ва кўрсатмаларининг мазмунига мос тушишиҳамда уни ўзида акс эттириши лозим. Давлат дастури материаллари асосида жисмоний тарбия тизимининг барча звеноларида жисмоний тарбия жараёни режалаштирилади. Барча тузилган режалар мамлакатимизда амалга оширилаётган жисмоний тарбиянинг умумий мақсади ва вазифаларига мос тушиши шарт ва Ўзбе-кистон халқ таолими Вазирлигининг услубий кўрсатмаларига асосида бўлиши керак.

2. Режалаштиришда жисмоний тарбия умумий ва услубий принципларга амал қилиши ва уларсиз режалаштириш жараёни-дан кўзланган мақсадга эришиш қийин бўлади. Шахснихар томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбияни меънат ваҳарбий амалиёти билан боғлаш ва уни соғломлаштиришга йўнал-тирилиши режалаштиришнинг қимматини оширади. Шунинг учун дарсни воситаларини танлашда соғлиқ учун фойдали, шуғулланувчиларниҳар томонлама ривожлантирадиган жисмо-ний тарбия воситаларини алоъида эотибор билан танлаб, машғул-лотларни иложи борича очикҳавода, табиий шароитда, куёш нури,ҳаво ва сувдан табиатни соғломлаштирувчи кучлари тарзида самарали фойдаланишни режалаштиришни аъамияти бекиёс.

3. Мақсадга йўналтирилган ва истикболли йўналишга эга бўлган режа тузиш режалаштиришнинг асосий талабларидан бири деб саналиши

керак. Маолум муддатга (дарсларга, чорак, йиллик) тузилган режалар олдингиларига таяниши ва уларни давомийлигини ўзида акс эттириши, бўлажак ишларга тайёр-лаши режалаштиришнинг асосий талабларидандир. Шундагина тасодифий, эпизодик дарсларга чек қўйилади, режада илгари сурилган тизимнинг истиқболли сари дадил одимланади.

4. Режани аниқ амалга ошириш имкониятига эга бўлиши, уни амалга оширувчини кучига ярашалилиги, мактабдаги шарт-шароитҳисобга олинганлиги, моддий техник база ва бошқа имкониятларниҳақиқийҳисобга олинган бўлиши, ўқитувчини ўз имкониятларига реал баҳо бера билганлиги, ўқув дастурида қайд қилинган материалларни ўқитишда эришилган силжишни кўра билиш ва уни режалаштириш талабига риоя қилиш.

5. Режалаштиришни конкретлиги, реаллиги ўқитишни аниқ босқичларга бўлинганлиги, белгиланган топшириқлар ва униҳал қилиш танланган воситаларда намоён бўлишлиги, кўп сонли машқлардан кераклигини танлаб режалаштира олиш орқали максимум педагогик натижага эришиш. Машқларни кетма-кет бажаришда «кучли таосирли машқлар»ни содда машқлардан олдин ўрганмаслик.

6. Режалаштиришни амалиётда жадвал, чизма шаклида кўргазмали ифодалашдек талаблар мавжуд.

Режалаштиришнинг технологияси бир неча бирин-кетин амалга ошириладиган операциялар сифатида тасаввур қилиш мумкин бўлган ўқитувчининг ижодий йўналишлари ғоясини пайдо бўлиши, услубий саволларини ечимига принципиал ёндошишдан бошланади. Бу аломатлар бўлажак мутахассисга талабага талабалик давридаёқ сингдирилади.

14.1. Жисмоний тарбиядан режалаштиришхужжатларининг ишлаш технологияси

Технология – ишлаб чиқариш методлари ва жараёнларининг мажмуи деб таорифланади (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова, 1994).

Педагогик технология – ўқув-тарбиявий жараёнини олдиндан лойиҳалаштирилиб амалиётга тизимли ва аста-секинлик билан қўллаш деб тушунилади.

Бар қандай ўқув тарбиявий жараёни ифодалаш айрим педагогик тизимни ифодалаш тарзи деб тасаввур қилинади. Шунга кўра, табиийки, педагогик технология моделр шаклидаги амалиётга қўлланиладиган педагогик тизимни маолум бир лойиҳасидир.

Педагогик технологиянинг қайта ишланиш имконияти ва режалаштирилган самарадорликнинг бир бутунлиги, уни тизимлилиги ва

уни тузилишига боғлиқ. Унда билим бериш жараёнининг самарадорлигини ошириш, ўқувчиларга режалаштирилган билимларни бериш натижалари гарантияси мақсад қилиб қўйилган ва унга эришиш амалга оширилади. *Педагогик технология структурасига жисмоний тарбиядан режалаштириш-нинг асосийҳужжатларини ишлаш киради*, улар:

1) жисмоний тарбиядан умумий иш режаси; 2) ўқув-тарбия жараёнининг иллик режа жадвали; 3) ʔар бир дарс учун мавзуларни тақсимлаш режа жадвали (ʔар бир дарс учун ёки мавзулар бўйича) чораклар ёки дастурнинг бўлимлари бўйича; 4) дарснинг конспекти-режаси. Қайд қилинган режалар мантиқан ва мазмунан ўзаро бир-бири билан боғлиқ. Ҳар бири навбати билан нисбатан хусусий характердаги ҳужжат бўлиб, олдингисига мувофиқлаштирилади. Шунга қарамай Ҳар бир ҳужжатни режалаштириш тизимида ўзини аъамиятли ўрин бўлиб, алоҳида функцияни бажаради.

Хулоса қилганимизда, белгиланган контигентга мўлжаллаб режалаштиришнинг асосийҳужжатлари ўқув-тарбия жараёнини ташкиллаш, унга воситалар ва ўқитиш методикасини оптимал вариантларини танлашга хизмат қилиши керак.

Жисмоний тарбия соҳаси бўйича ўқитувчи томонидан ишланадиган режалаштиришҳужжатлари махсус, давлат таолим муассасалари томонидан тавсия қилинган.

Ўҳужжатлар – намунавий ўқув режаси ва давлат таолим стандарти асосида тузилиши белгилаб қўйилади. Ўқув режаси маолум ёшдагилар учун қайси ўқув фанлари ўқитилишини қайд қилса, давлат таолим стандартида шу фанлар бўйича ўқувчига ўқитилиши лозим бўлган ўқув материали тавсия қилинади ва қатийан белгиланади. Жисмоний тарбия фани асосий фан тарзида таолим тизимининг барча ўқув муассасаларида мажбуран ўқитиладиган ўқув фаниҳисобланади.

**

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсини ўрганаётиб, енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари ва ўқув дастуридаги бошқа бўлимларнинг хусусий методикасиҳамда ўқитувчиларнинг амалий фаолиятини амалиёт пайтида кузатиб, талаба ўзлаштириб олаётган билим ва амалий малака ва қўникмаларини ўзининг ўлчовига солиб бўлажак фаолиятида қандай фойдаланиш лозимлигини тасаввур қилиб қўради ва ўзининг мустақил фикрига эга бўлади.

Ўқитувчида келгуси ўқув йили ишлари ғояси ўз шахсий тажрибаси, бошқа ўқитувчиларнинг педагогик фаолитини кузатиш, ўз устида ишлаш

жараёнида ташкил топади. Бу шароитда ўз мутахассислигига тўғри келадиган фан ўқитувчилар тажрибасига таяниб қолмасдан, бошқа фан ўқитувчилари тажрибасидан ҳам фойдланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Сўнг бу гоё ишнинг аниқ шароитлари, ўқитувчиларнинг тайёргарлик даражаси билан таққосланади ва бунда бир неча ўзгаршлар, қисқартиришлар ёки тўлдиришлар юз бериши мумкин. ана шундан сўнггина, ишнинг аниқ мақсади вужудга келад, бунда ўқувчиларни ҳам назарий, ҳам жисмоний ва техник тайёргарлик ҳолатлари даражаси ҳисобга олинади. Исталган натижага эришиш учун бир қатор аниқ вазифалар белгиланадики, бунда лозим бўлган назарий билимларга эга бўлинади, мактаб дастурида кўзда тутилган жисмоний машқлар орқали тарбия жараёни йўлга қўйилади. Демак режалаштиришнинг технологик операцияси деб ўқитиш ва тарбиялашнинг аниқ вазифаларини навбатма-навбат қўя билиш тушунилади.

Айрим топшириқларни бажариш учун ўқитувчи ўқувчиларга педагогик таосир ўтказиш тизимини аниқлайди. Методлар ва иш шароити шу воситалар таркибига киради. Бу операциялар ҳам илгаргисидай ўқувчиларнинг актив иштирокида ҳам бажарилиши мумкин. Бунда жисмоний тарбия жараёнининг тўғри ташкил қилинишига ҳалақит берадиган ноқулай факторларни ҳисобга олиш зарурати мавжуд. Шунинг учун педагогик жараённинг тури ва уни қандай бораётганлигини текшириб бориш учун алоҳида ажратиб олинган экспресс тестлар ёрдамида этапма-этап назорат қилиш тизими ташкил қилинади. Агар ҳар этап бўйича олинган ҳисоб натижаси режалаштирганига яқин ёки тўғри келса барча операциялар тўғри режалаштирилган деб хулоса чиқариш мумкин. Агар назорат натижалари режалаштирилгандан анча фарқ қилса, режалаштириш технологиясида хатолар мавжудлиги ва уларни учта звенодан қидириш тавсия қилинади. Биринчидан барча ноқулай факторлар ҳисобга олинган олинмаганлиги, иккинчидан педагогик таосир тизими назорати қандайлиги ўрганилади, бу ерда ҳам хатолар топилмаса, педагогик вазифаларнинг ҳаққонийлиги баъоланади.

Агар хатолар биринчи звенода эканлиги аниқланса ва ўқитувчи айнан шу хатолар натижаларини юзага чиқмаганлигига сабабчи деб ишонса, бунда керакли тадбирлар қабул қилиниб, бошқа звенолар текширилмайди. Ўқитувчи фаолиятининг биринчи йилларида, барча ёш ўқитувчиларнинг иш фаолиятларида айнан шу холлар юз берадики режалаштириш технологияси операцияларида эотиборсизлик, хатолар содир бўлади. Албатта булар барчаси иш натижаларига ё ижобий ё салбий таосир этмай қолмайди. Шунинг учун барча ёш ўқитувчилар ўз фаолиятларини тизимли таълил қилиб боришлари, ўзларига нисбатан

каттиқ қўлхакам бўлишлари керак бўлади. Булар ўз навбатида келгуси ютуқларга заминдир.

Режалаштиришнинг шакллари махсус илмий, ўқув ва услубий адабиётларда турлича.ҳозирги кунда русий забон олимлар Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев ва бошқаларнинг ўқув ишларини режалаштириш технологиясидан амалиётда кўпроқ фойдаланилади.

14.2.Жисмоний тарбиядан умумий иш режа

Жисмоний тарбиядан умумий иш режаси ўқув муассасасининг иш режасини таркибий қисмиҳисобланади. Уни мактаб физкултурта ўқитувчиси, мактаб директорининг ўринбосарлари, мактаб врач, ташкилий ишлар бўйича маосул ўқитувчилар иштирокида тузилиб, педагогик кенгаш муъокамасидан ўтказилади. Режа ўзида қуйидагиларни мужассамлаштириш лозим: 1)ташкилий ишлар; 2)ўқув ишлари; 3)ўқув-куни таркибидаги физкултурта соғломлаштириш ишлари; 4)дарсдан ташқари вақтдаги оммавий-физкултурта ва спорт ишлари; 5)тарғибот-ташвиқот ишлари; 6)тиббий назорат ва тиббий-санитария текшируви; 7)хўжалик ишлари.

Умумий иш режасининг тадбирлари шундай тузилиши лозимки улар мактабнинг ёкиҳудуддаги соъа бўйича тадбирлар билан бир вақтга тушиб қолмаслиги, шунинг учун у админстрация муъокамасидан ўтказилиши шарт қилиб қўйилган. Тадбирлар бир маротабали бўлмай аноанавий, тизимли бўлиши соъа бўйича белгиланган самарани бериши амалиётда исботланган. Тавсия қилинган режа тахминий, униҳар бир мактаб ёки ўқув муассасаси ўз шароитидан келиб чиқиб тузиши тавсия қилинади.

Мактаб пед.кенг.
муъокама қилинган
200_ август1-баённома

Умумий таолим мактабининг 200_/200__ ўқув йили учун жисмоний тарбиядан тахминий умумий иш режаси

Бажариладиган мазмуни	ишлар	Ўтказиш муддати	Бажариш учун маосул
I. Ташкилий ишлар			
Жисмоний тарбия ишларининг хужжатларини тузиш ва уни тасдиқлаш: а) йиллик режа-жадваллар б) Ёр бир дарс учун ишчи режалар I-чорак II-чорак III-чорак IV-чорак		авгус	Физкултура ўқитувчиси
	т	авгус	
	т	октя	
	бр	дека	
	бр	март	
		авгус	
Педагогика кенгашида дарсгача гимнастика физкултура дақиқалари ва уюштирилган танаффусларни ўтказиш тартибини муҳокамаси.	т	авгус	Администрация физкултура ўқитувчиси
Бошланғич синф ўқитувчилари учун ўқув кўни тартибида физкултура соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаш, синфдан ташқари ишларни кичик мактаб ёшидагилар билан ўтказиш масалаларига оид семинарлар ташкиллаш.	т	авгус	Физкултура ўқитувчилари, директор ўринбосари, бошланғич синфлар учун директори муовини
Ёр бир синф учун дарсгача гимнастика ва танаффусдаги ўйинларни ўтказишга жой ажратиш.	т	авгус	Физкултура ўқитувчиси
Синфларда ўқувчини кун режими, дарсгача гимнастика, танаффусдаги ўйинларни ўтказиш тартиби бўйича суъбатлар ташкиллаш.		10 сентябргача	Синф раъбарлари
Секцияларнинг машғулотлари жадвалини тузиш ва тасдиқлаш.		10 сентябр	Физкултура ўқитувчиси
II Ўқув ишлари			
Физкултура дарсларини ўтказиш		Дарс жадвали бўйича	Физкултура ўқитувчиси
III Ўқув кўни режимида физкултура-соғломлаштириш тадбирлари			

14.3. Жисмоний тарбиядан ўқув жараёнининг йиллик режа-жадвали

Режа жадвалнинг асосида ўқув материални ўқув йилининг чораклари учун мақсадли тақсимлаш ётади.

Йиллик режа жадвал тузишда, давлат таолоим стандарти таркибидаги жисмоний тарбия дастуридан фойдаланилади. Унда мактаб ёшидагиларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда инсон жисми маданиятига оид ўқув материали мужассамлаштирилган. Ўқув жараёнининг жисмоний тарбиядаги режа-жадвал орқали умумтаолоим мактабда дастур бўлдимлари материални ўқитишнинг кетма-кетлиги, ҳафтама-ҳафта, ойма-ой, ўқув йилининг фасиллари, иқлими шароити ҳисобга олиб ўқув чоракларига тақсимланади. Албатта мактабнинг моддий-спорт базаси, спорт анжомлари ва жиёзларининг сони, сифати ҳисобга олиниши шарт.

Ўзбекистон шароитида йил фасллари шароити ҳисобга олиниб ўқитиш жараёни куйидаги этапларга ажратилади:

1) кузги (I чорак), 2) кузги-қишки (II чорак), 3) қишки (III чорак), 4) баъорги-ёзги (IV чорак).

Бар бир этапда умумий жисмоний тайёргарликнинг маолум вазифалари ҳал қилинади ва мувофиқ воситалардан фойдаланилади. Хусусан фасллар оралиғида (иккинчи этап)га дарсларда гимнастика материални (асосий восита сифатида ва ўйинлар (қўшимча восита сифатида) ўқитиш режалаштириш амалиётда кўпроқ учрайди.

Машғулотларнинг мазмунихар бир этапда олдинги этап дарслари ва ўздан кейинги этапнинг дарслари билан органик бир бўлиши, боғланиши лозим. Шунинг учун материали бир предметдан иборат бўлган дарслардан фойдаланиш билан чекланмай, иложи борича комплексли усул, бир дарсни ёки вақтни ўзида жисмоний тайёргарликни бир неча хил воситаларидан фойдаланишни амалий аъамияти катта. Албатта, асосий вақтни шу этап учун «бош» ҳисобланган (машқни) материални ўтиш учун сарфлаш лозим. Машғулот мазмунларининг энг муъими, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини узлуксиз ривожлантиради ва югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа қатор табиий ҳаракатларни такомиллаштиради.

Ўқув нормаларини қабул қилиш этапларни охирларига режалаштирилади, фақат тақрорий топшириш учун заъира вақт колдириш лозим бўлади.

Йиллик ўқув режа-жадвали икки кўринишда бўлиши мумкин: жисмоний тарбия дастурини асосий бўлимларини ўз ичига олган йирик таркибли блоклар тарзида ёки дастур материални ўқув йилини

дарсларига аниқ тақсимлаб сочиб юбориш тарзида тузилади. Материални ўзлаштириб олишга ажратилган вақт икки хил усулда режалаштирилади.

Машқларни бажариш учун аниқ вақт кўрсатилиб ёзилади ёки вақтни ўрнига символика (белги ёки бошқа аломат) билан белгилаб қўйилади.

Жисмоний тарбия дастури материални йиллик ўқув режа-жадвални вариантларидан бири расмда ифодаланган.

Ўқув ишларининг йиллик режа-жадвали 6 устунга ажратилган бўлиб, уни биринчи устунда ДТС даги жисмоний тарбия дастурининг бўлимлари, иккинчи устунда дастур бўлимлари бўйича ташкилланадиган дарслари сони, 3-4-5-6 устунларида йиллик 68 та жисмоний тарбия дарсларининг чоракларга тақсимланиши қайд қилинади.

***Жисмоний тарбиядан 5-синфлар учун
йиллик режа-жадвал***

г	Дастурнинг ўқув материали	оат и	<i>1-чорак</i>															
	Назарий материал																	
	Енгил атлетика	0																
	Спорт ўйин.(баскет)	0																
	Гимнастика	4																
	Футбол	2																
	Баракатли ўйин.																	

г	Дастурнинг ўқув материали	оат и	<i>3-чорак</i>															
	Назарий материал																	
	Енгил атлетика	0																

Режа-жадвалнинг ўқувчилар учун талаблар ва уйга вазифа бўлими материали дарс учун танланган мавзуларга мослаб, ўша мавзунини ўқитиб бўлингандан сўнг, уйга вазифа дарсида тақсимланиши ва уни бажарилишининг назорати ўқитувчи ва ўқувчининг ота-онаси томонидан олиб борилиши шарт. Берилган жисмоний топшириқ ва уни бажарилиши ота-оналар мажлиси, синф мажлиси, синф раъбари томонидан назоратга олинишининг аъамияти каттадир. Режада вазифанинг берилиши икки кўринишда ифодаланади:

а) ўтилган мавзу (машқ техникаси)ни «ўзлаштириш», «мустаъкамлаш», «такомиллаштириш» деб айнан мавзуга оид вазифа тарзида;

б) дарсдаги мавзунини айнан ўзини уйда такрорлаш имконияти йўқ бўлган вазифа бўлса, вазифа дарсдаги машқларни бажаришда иштирок этган мускуллар гуруҳи учун асосий машқга бутунлай ўхшамайдиган машқлар тарзида алмаштирилиб тавсия қилиниши мумкин.

Мавзуларни дарсларга танлаб тақсимлаш режа-жадвали ўз мазмунига қуйидагиларни олади.

1. Дарснинг тузилишини эотиборга олиб белгиланган дарс учун уларни кетма-кетлигини ҳисобга олиш, мавзу танлаш. Аввалига саф машқлари, умумий ривожлантирувчи машқлар, керак бўлса ҳаракатли ўйинлар организмни катта юкламага тайёрлаш мақсадида, сўнг дарснинг асосий қисми учун материал, яқунлов қисми учун материал режалаштирилади.

2. Дарснинг асосий қисмида ўқитиладиган материал дастурининг айнан шу синфи учун кўникма ва малакалар деб аталган ўқув материалидан танланиши лозим. Чунки асосий қисмда ўқувчилар бир неча ўқув гуруҳларига бўлинади ёки ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш методларидан қайсиниси ёки бир нечасида бир варакайига фойдаланишни назарда тутсак асосий қисмида 3 дан 6 тагача мавзунини ўқитишга тўғри келади. Шунга кўра танланган материал ўқувчининг бир неча жисмоний ёки ҳаракат сифатини ривожлантиришни назарда тутати ва мавзулар сони кўп бўлиши мумкин.

3. Мавзуларни танлаб дарсларга тақсимлаш режа-жадвалининг асосий услубий хусусияти шундаки, дарсда мавзуга қўйилаётган педагогик вазифалар жисмоний тарбия таолимининг этаплари (таништириш, ўзлаштириш, мустаъкамлаш ва тақомиллаштириш)ни ўз ичига олиши шарт. Шундагина, ўқитиладиган ҳаракат фаолиятини ўқувчида бажара олиши (уддалаши), уни малакага, сўнг кўникмага айланишига замин яратади. Демак, жисмоний тарбия дарси мавзуси мавзуларни ўқитиш режа жадвалида бир неча дарсда кетма-кет (ҳаракат техникасини осон қийинлигига қараб) такрорланиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарси ва унда ўқитилиши лозим бўлган мавзулар сони, уни ўқитиш умум таолоим мактабида ўқитиладиган бошқа фанлардан ўзининг хусусий томони билан фарқланади. Бу фарқ фан учун ажратилган дарслар сони ва унда ўқитилиши учун режалаштирилган мавзулар билан боғлиқ.

Масалан, физика, математика, табиийёт фанларида ўқув йили учун ажратилган соатлар (дарслар сони) билан унда ўқитиладиган мавзуларнинг сони бир хил. Жисмоний тарбияда эса ундай эмас. Чунки жисмоний тарбия фани бўйича назарий билим бериш билан унда жисмоний тарбия қилиш жараёни жисмоний сифатлардан куч, чидамлилик, чаққонлик, тезкорлик, мускуллар эластиклиги ва бўғинлархаракатчанлигини ривожлан-тириш ёкиҳаракат техникасини ўзлаштириш назарда тутилади. Шунга кўра жисмоний тарбия фани учун йиллик ўқув режада ажратилган 68 та дарсга 80-90 та мавзу, айрим синфларда эса мавзулар сони 150 тагача бориши мумкин.

Шунинг учун дарсга мавзу тақсимлаш ва униҳар бир дарс учун танлашнинг аъамияти муъим. Шунинг учун мавзуларни танлаш ва дарсларга тақсимлаш режа жадвалини тузиш талаби табиий. Қатор ўқув кўлланма ва дарсларда қайд қилинган режа «Дастур бўлимларининг мавзуларини ўқитиш режа-жадвали», «Кенгайтирилган мавзулар режа-жадвали», «Мавзуларни чоракларга тақсимлаш режа-жадвали» деб турлича номланади.

14.5.Жисмоний тарбиядан дарсинг ишчи режаси

Ишчи режа мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа жадвали асосида тузилиб, ундан ўқув чоракларида ўқитиладиган ўқув материалниҳар бир дарсинг тайёрлов асосий ва якунлов қисмларида нимани ўқитиш кераклиги режалаштирилади.

«ТАСДИҚЛАЙМАН»

Илмий бўлим мудир

К.Эргашев

« _ » _____

Жисмоний тарбия 6-синф дарсларининг ишчи режаси

Д арс- нинг№	Тайёрлов мазмун	қисми	Асосий қисми мазмуни	мазм
1	2		3	
	Сафлаш, сонини аниқлаш, қабул қилиш,	ўқувчи рапорт саломлашиш	Акробатика: а) _____ б) _____ в) _____	эмоц паса

0	4 ўқувчиларни дарсга тайёргарлигини аниқлаш, саф машқлари, БМРМ, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар.	Осил.таян: а) _____ б) _____ в) _____ Мувозанат сақлаш а) _____ б) _____ в) _____	машқ ясаш уюш машқ кетил
1	4 ваҳоказо		

Ишчи режаҳар бир ўқув чораги учун ёки жисмоний тарбия дастуринингҳар бир бўлими учун алоҳида тузилиши мумкин. Мактабдагиҳар бир дарснинг ишчи режаси икки қисмга эга: режага тушунтириш хати ва режанинг мазмуни.

Тушунтириш хатида шу чорак учун параллел синфлар ўқувчилар биланҳал қилинадиган аниқ вазифалар тушунарли қилиб ифодаланади, янги ўзлаштириладиган асосий материалниҳажми белгиланади, қўшимча тарзида такомиллаштириладиган ёки мустаъкамлайдиган такрорий материал кўрсатилади. Ўқув чорагининг машғулотларини ташкиллашнинг хусусий томонлари очилади; чорак учун назорат нормалари ва талаблар белгиланади.

Ишчи режада дастурдаги ўзлаштириладиган асосий мавзулар ва уларни ўзлаштиришдаги мувофиқлик, кетма-кетлик, аста-секинлик билан қийинлаштира бориш (дарсдан дарсга) эотиборга олиниб шунга рия қилинади.

Жисмоний юкни (бажми ва интенсивлиги)ҳам машғулотдан машғулотга асте-секинлик билан оширилади.

Юқоридагилардан ташқариҳар бир дарсда жисмоний тарбиянинг назарий материалини ўқитиш учун вақт ажратилади.

Айнан шу дарсда билим асослари қанча ўқитилиши лозимлиги амалий материалга қараб режалаштирилади. Масалан,ҳаракат фаолиятига ўргатиш режалаштирилган бўлса, унда ўзлаштирилаётган машқни техникасиҳақидаги билимлар, шу жисмоний машқни организмга таосири,

уни бажаришдаги ҳавфсизликни таоминлашга оид маълумотлар берилиши лозим бўлади.

Ишчи режани ишлашда қуйидаги методик тавсияномаларга риоя қилишга тўғри келади.

1) машқни тузилиши нуқтаи назаридан қийинлигини ҳисобга олиб ўқувчиларни уни ўзлаштиришга тайёрлаш;

2) аниқ ҳаракат фаолиятининг техникасини ўқитишни бир ёки бир неча аралаш машғулотларда узлуксиз, танаффусларсиз ўқитиш диққатни фақат шу ҳаракатга қаратиш;

3) ўқув жараёнини шундай тузиш лозимки, унда малакани ижобий ўтиши (кўчиши) эффектидан максимал фойдаланишга имкон яралсин.

Талаб даражасидаги илмий асосда ишланган ишчи режа ўқув жараёнини усулий таоминлашдек функцияни тўла бажарсин.

Ишчи режалар жадвал ёки матн шаклида тузилади. Графика тарзидаги режа соддалаштирилган характерга эга бўлади. Унда ажратилади: «Бўлимлар ва машғулотнинг мазмуни» (бўлимлар бўйича машқлар ёзилади); «Бўлим материални ўтиш учун соатлар сони» ва «Ўқув ҳафталигига ўзлаштириладиган материални тақсимлаш («+» ёки дарс вазифаларини бошқарфлари «Т», «Ў», «М», «Тк» билан белгиланади).

Матн тарзидаги режа мақулроқ, чунки унда фақат мазмун ифодаланмай, машғулотлар тизимидаги ўқитиш методлари, режалаштирилган тренировка юкмаси ва уни аста-секинлик билан ошириш очиб берилади. Матн тарзидаги кўпроқ тарқалган ишчи режа ўз ичига қуйидагиларни олади: дарс номери, дарснинг асосий вазифаларини маълум формада ифодалаш, ўқитиш ва тренировка мазмуни ҳақида, уни юкмасини ҳажми ва интенсивлигини кўрсатиш билан эрақлар ва аёлларга дифференциялаб қисқача ёзувлар.

Мисол сифатида иш режасининг қатор вариантларини тавсия қилганмиз.

Биринчи чоракнинг ишчи режасига мувофиқ таолимни ҳар бир дарснинг таолими вазифасини кўриб чиқамиз.

Биринчи чоракнинг 18 та дарси учун ҳар бир дарснинг тахминий вазифалари:

1-дарс. 1. Эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) комплекси билан таништириш. 2. Спорт майдонидаги дарсида (югуриш, сакраш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиш) техникаси ҳавфсизлиги ҳақида суъбат ўтказиш. 3. Бир қўлга таяниб старт олишни мутақил ва паст стартни ўргатиш (ёлатини). 4. 2 минутли югуриш орқали чидамликни ривожлантириш. 5. Уч кураши бўйича назорат.

2-дарс. 1.Бир қўлга таяниб старт олиш техникасини қайтариш. 2.Паст старт техникасини ўзлаштиришни давом эттириш (мустаъкамлаш). 3.Тезликҳаракати тайёргарлиги даражасининг назорати (30м.га юқори старт олиб югуриш)ни ўтказиш. 4. 3 минутли югуриш ичида 100 м.га кескин югуриш.

3-дарс. 1.Паст старт техникасини такомиллаштириш. 2.Жойидан узунликга сакрашҳаракати тайёргарлиги даражасини текшириш. 3. «Оёқларни букиш» усули билан узунликка сакрашни таништириш ва ўзлаштириш. 4.Тўрт минутли югуришда 50-60м.га икки маротабалаб тез югуришни такрорлаш.

4-дарс. 1.Баланд старт билан 30 м. югуришни ўзлаштирилганлигини назоратини ўтказиш. 2.Узунликга сакраш техникасини мустаъкамлаш (танага тезлик бериш ва депсиниш). 3.Теннис тўпини 4-5 қадамлаб югуриш билан улоқтиришни таништириш ва ўзлаштириш. 4.Иккита 50-60 м.ли кескин югуриш билан 5 минутли югуриш.

5-дарс. 1.Паст стардан 60 м.га югуришни ўзлаштиришни текшириш. 2.Югуриб узунликга сакраш техникасини такомиллаштириш. 3.Теннис тўпини улоқтиришда югуриш техникасини такомиллаштириш. 4. 5 минутли югуриш таркибида 60 м.ли иккита кескин югуришни бажариш.

6-дарс. 1.Югуриш билан узунликга сакрашни ўзлаштирилишини текшириш. 2.Югуриш билан теннис тўпини улоқтириш техникасини такомиллаштириш. 3.7минут давомида югуришни оралиғида 50-60 м.га икки-уч марта кескин югуриш.

7-дарс. 1.Баракат координацияси ва чакқонликни ривожлантириш мақсадида 4-5 та тўсикни ошиб ўтиш. 2.Югуриб тўпни узокқа улоқтиришни ўзлаштирилганлигинихисобини олиш. 3.8 минутли югуришни ташкиллаш.

8-дарс. 1. Турли хил тўсиклардан ошиш (ўтиш) техникасини такомиллаштиришни давом эттириш. 2. Ўқувчиларни иккига бўлиб (қизлар ва болалар) 1500 ва 1000 м.га вақтга югуришни ўтказиш. 3.Югуришдан бўш гуруҳда «Минивoleyбол» ўтказиш.

9-дарс. 1. Асосий мускул гуруҳларини мустаъкамлаш учун жуфт-жуфт бўлиб, қарама-қаршилик кўрсатиш машқларини бажариш. 2.Баскетболдаги тўпни илиб олиш ва узатиш машқлари техникасини такрорлаш. 3.Тўпни тез узатиш техникасини жойда турганҳолда, жойини ўзгартириб, уч кишидан бўлиб туриб такомиллаштириш. 4.Тўпни олиб юриш ва узатиш билан ўйин ўтказиш.

10-дарс. Олдин ўтказилган 9-дарсни мазмунини такрорлаш, ўқитилган материал бўйича танлов билан айрим ўқувчиларни баъолаш.

11-дарс. 1.Гимнастика арғимчоғи билан бажариладиган машқлар комплексини ўрганиш, ЮҚЧси ва нафас частотасини текшириш. 2.Баскетбол тўпи билан илгари ўрганган машқларини такомиллаштириш, ўзлаштирилган материал бўйича бир неча кишини баёлаш. 3.Тўпни олиб юриш ва узатиш элементлари билан эстафета ўқатиш.

12-дарс. 1.Гимнастика арғамчиси билан ўрганилган машқларни мустаъкамлаш. 2.Юриб ва югуриб бир қўл билан тўпни олиб юриш техникасини такрорлаш. 3.Корзинага тўпни олиб юриб ташлашни ўргатиш. 4.Тўпни олиб юриш ва корзинага ташлаш элементлари билан ўйин. 5.Назорат машқи (НМ)-жойидан узунликга сакраш.

13-дарс. 1.12-дарс мазмунини такрорлаш. 2.Ўзлаштирилган материал бўйича ЖБ.лаш (бир нечасини).

14-дарс. 1.Бир, икки кг.гли тўлдирма тўплар билан машқлар комплексини ўргатиш. 2.Машқ техникасини бажариш (12-дарсники)ни такомиллаштириш. 3.Соддалаштирилган қоида билан 3x3 бўлибхимоя вахужум вазифаларини қўйиб ўйнаш.

15-дарс. 1.Тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқ комплексини бажариш темпи ва такрорлаш сониниг ошириш билан бажариш. 2.Соддалаштирилган қоида билан 3x3 бўлиниб ўйнашни такрорлаш.

16-дарс. 1.Тўлдирма тўплар билан машқ бажариш бўйича билимларини мустаъкамлаш. 2.Турникда тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3.3x3 ёки 4x4 бўлиб соддалаштирилган ўйин коидаси билан ўйин ўтказиш. 4.Илиб олиш ёки узатиш бўйича НМ (назорат машқи).

17-дарс. 1.Эрталабки гимнастика типигаги машқ комплексини ўрганиш. 2.Тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3.«Отиш» ўйинини ўйнаш.

18-дарс. 1.Тортилиш бўйича жисмоний назорат. 2. I чорак учун баёларни эолон қилиш. 3ҳаракатли ўйин.

(И.И.Должиков. 1997)

3-вариант

VI синфлар учун ўқув йилининг

I чораги учун ишчи режа

Ўқув материали										0	1	2	3	4	5	6
Билим асослари Тўсиқлардан ошиш (ўтиш)даҳавфсизлик қоидалари. Эргалабки гимнастика (ЭГГ)нинг янги комплекси мазмуни																
Саф IV синфда ўтилганларни такрорлаш																
Саф қадами																
УРМ Югуриш билан махсус машқлар																
Сакрашлар билан махсус 50м.ли йўлакда бажариладиган эстафеталар																
Тўсиқларни ошиб ўтиш (4-5 та тўсиқ)																
Қаршилик кўрсатиш билан жуфт бўлиб гимнастика кўрсатиш билан жуфт бўлиб																

Шартли белгилар:

(+) белгиси материалдан дарсда фойдаланиш кераклигини билдиради.

У –ҳаракат фаолиятини бевосита ўқитувчи назорати остида ўзлаштириш.

М –ҳаракат фаолиятини мустаъкамлаш.

Тк –ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш.

Н – ўқув дастуридаги билимлар, малака ва кўникмалар, тест бўйича назорат кўрсаткичлариниҳисобга олиш. «Жисмоний маданият» предметини ўқитилиши

V синфнинг II чораги учун иш режаси

д	д	с	чо	па			П
арслар	акти	ушанба	ешанба	ршанба	йшанба	ума	анба
			F				

Ишчи режанинг тушунтириш хати

«Жисмоний маданият» предметини V синфларнинг II чорагида ўқитиш ишчи режаси умумий таолоим мактаблари учун маолум дастур асосида тузилган. II чоракдаги ишчи режада жисмоний тарбиянинг қуйидаги вазифалариниҳал қилиш назарда тутилади:

1) V синф ўқувчиларини соғлигини янада мустаъкамлаш ва жисмоний тайёргарлигини ошириш. Жисмоний машқларнингҳар томонлама таосири орқали улар организминини муъим функционал тизимларини ривожлантиришга таосир этиш, аоссий жисмоний сифатларини тарбиялаш;

2) дастурнинг «Акробатика асослари билан гимнастика» бўлимининг базаси бўлган малакаларга ўқитиш ва «Баскетбол» спорт ўйини техникаси билан бирламчи таништириш.

Ишчи режада кўрсатилган вазифалар билан мувофиқ II чоракнингҳар бир дарсига ўқув материалининг қуйидагилари тавсия қилинган:

1)ушбу чоракга режалаштирилган амалий турларнинг асосий билимлари;

2)саф машқлари;

- 3) умумий ривожлантирувчи жисмоний машқлар;
- 4) гимнастикадаги таяниб сакрашлар;
- 5) акробатиканинг асослари;
- 6) бревнодаги мувозанат саклаш машқлари (қизлар);
- 7) турли хил баландликдаги брусрядаги машқлар (қизлар);
- 8) паст брусрялардаги машқлар;
- 9) турникда машқлар (ўғил болалар);
- 10) жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ўйинлар ва махсус машқлар.

Аслида ҳозирги кун иш тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки II чоракдаги дарсларни комплексли ташкиллаш мақсадга мувофиқ. Чунки Ўзбекистоннинг иқлим шароитида II чорак асосан спорт залидан ташқарида ўтказиладиган дарслар, уларда асосан энгил атлетика, спорт ўйинлари, батба ва унга тайёргарлик бўйича материаллар режалаштирилиши мақсадга мувофиқ. Гимнастика материаллини чоракнинг охириг икки ҳафта сизга режалаштирилса (кутилган ёгингарчилик, совук) хуллас кеч куз капризлари содир бўлса, машгулотлар спорт залларига кўчирилади ва режа бузилмайди, таолимда кўзланган мақсадга осон эришилади. Асосан югуриш, ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, баскетбол ўйинининг элементларини режалаштириш тавсия этилади.

Барча дарсларнинг чигал ёзиш (дарснинг тайёрлов қисми) машқлари мазмунига давом этиш муддати узоқ бўлмаган югуришлар, бунда асосий эотибор югуриш техникасига қаратилади. Унда камчиликлар аниқланса ўқиувчи томонидан лозим бўлган тузатишлар қилинади. Умумий чидамликни тарбиялаш учун тренировка воситаларини йўналтирилган кетма-кетликда қўллаш мақсадида I чорак (енгил атлетика-югуриш юкмаси) ва III чоракда (қишки югуришлар)га қатор дарсларда дарснинг асосий қисмини охирига югуриш бўйича, тренировкалар (давомли югуришлар), шунингдек ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар режалаштирилади.

Биз тавсия қилган тахминий иш режаларида гимнастикдан қатор гимнастика комбинацияларни бажариш билан жорий зачетлар топшириш назарда тутилган: бревнодаги машқлар (қизлар учун), акробатика машқлари (болалар ва қизлар), козелда таяниб ўтириб депсиниш билан сакрашлар, эгилиш билан соскок (эгилиб сакраб тушишлар) бажаришлар (болалар ва қизлар), канатга икки усул қўллаб тирмашиб чиқишлар махсус режалаштирилади.

Биз 286 бетда 2-чоракнинг 22-дарсини тахминий мазмунини ёритдик. Шу йўсиндаги дарс мазмуни вақтдан мукамал фойдаланишнинг имконини беради ва ҳар бир дарс учун ёзилади.

II чорак учун дарсларнинг мазмуни

22.Дарс.

1.Суббат «Гимнастика дарсларида ўзини тутиш қодалари ва гимнастика снарядларида машқ бажариш пайтидаги хавфсизлик чоралари»;

2.Биттадан бўлиб колонага сафланиш, дистанция тушунчаси билан танишиш;

3.Саф қадамлари ва ҳаракатда бўрилишларни ўрганиш;

4.Эрталабки гимнастика машқларини комплексини ўрганиш;

5.Гимнастика кўпригида сакрашларни, тиззага таяниб қолиш учун (козелга) сакраш.

6.Таяниб ўтирган ҳолдан эгилиб «соскок»ни аниқ жойга тушиш билан бажариш.

7.Олдинга дўмбалок ошишлар.

8.Орқага «перекат»ларни бажариш.

9.Гимнастика ходаси: юриш, оёқни кўтаргандан сўнг уни остида қарсақ уриш, эгилиб «соскок» қилиш.

10.Кичик брусаяга таяниб ҳаракатланиш.

11.Оёқни елка кенлигида қилиб брусаяда горизонтал ётиб қўлларни букиш ва тўғрилаш.

12.30 сек давомида «скакалка» билан сакрашлар.

13. «Брюшной пресс» ва орқа мушаклар учун гимнастика гиламлари устида машқлар.

2.Дарс... ваҳоза.

Қайд қилинган дарс мазмунига ўхшатиб ўқув йилининг II ва қолган чоракларидаги қолган дарслари учун ишчи дастур ва иш режалари тузиш ўқув жараёни ва ДТСдаги жисмоний тарбия дастури материалини ўқитишга аниқлик киритади.

II чорак иш режасини мазмуни

	Ўқув жараёни бўлимларининг мазмуни	Ч оракдаг и қайтариш лар сони	Таолом ва тарбия в
	2	3	4

14.6.Режа-конспекти ва уни матнини тузиш усулияти

Режа-конспектҳар бир жисмоний тарбия дарсини режалаштиришнинг деталлаштирилганхужжати бўлиб, ўқув тарбия жараёнини оператив бошқариш учун хизмат қилади.

Бар бир дарсининг самараси режа-конспекта ифодаланган мавзу ва уни вазифасини аниқ қўйилиши билан чамбарчас боғлиқ.

Вазифани белгилашдаҳар бир дарсининг ишчи режасидаги мазмундан келиб чиқиш, олдинги дарсининг натижасини, янги материални ўзлаштиришнинг осон ёки қийинлигини, шунингдек шуғулланувчилар таркиби, уларнинг тайёргарлиги, машғулотни ўтказиш жойини шароитиниҳисобга олишшозим бўлади.

Белгиланган вазифаларнинг сони ўша даврда амалга ошириш мумкин ёки йўқлиги билан боғлиқ. Дарсининг режа-конспектида унинг асосий қисмидаҳал қилинадиган асосий ва хусусий вазифалар ифодаланади. Хусусиф вазифалар дарсинингҳар бир қисмидаги машқлар бўйича алоҳида ифодаланиб, режа-конспектнинг алоҳида устунига ёзиб қўйилади. Педагогик вазифалар иложи борича аниқ ифодаланиши зарурияти мавжуд бўлиб, уларни бир ёки бир неча дарслар рамкасидаҳал қилиш имкони бўлишиҳисобга олиниши лозим.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни давлат дастури ва чорак учун, маолум дарслар мажмуи учун ишланган мавзуларни тақсимлаш режа жадвалида ёки чоракларнинг иш режаларида белгилаб қўйилган бўлади.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмунини яратишда:

1)дарсинингҳар бир вазифасиниҳал қилиш учун унинг воситалари ва усулиятларини олдиндан белгилаб олиш;

2)дарс учун зарурий жиёозларниҳисобга олиш;

3)ъар бир вазифаниҳал қилиш учун ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятининг устида ишлаш;

4)дарсда ўқувчилар фаолиятини баъолаш критериясини белгилаб олиш зарур бўлади.

Бошланишига дарсининг режа-конспектини тузишда дарсининг асосий қисмини мазмуни, сўнгра мувофиқҳолда тайёрлов қисми ва охирида яқунлов қисмининг мазмунлари ишлаб чиқилади.

Амалиётда режа-конспектини тузишни турлича вариантлари мавжуд. Мисол сифатида улардан бирини эотиборингизгаҳавола қиламиз.

Тавсия қилинаётган кенгайтирилган конспект матниҳисобланади. Тажрибага бой педагогиклар ва ўз касбини яхши билимдонлари турли хилдаги конспектлардан фойдаланадилар. Биз тавсия қилган конспектлар матни шулардан биридир.

-бетларда дарсининг тахминий режа-жадваллари берилган.

Жисмоний тарбиядан ____ синф ўқувчилари учун ____ дарснинг режа-конспект

Дарснинг мавзуси ва вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Ўтказиш жойи _____ ўтказиш муддати _____

Дарс қисмлари	Дарснинг мазмуни	Юклама меоёри	Ташкилий-услубий кўрсатма
1 мин			
2 мин			
3 мин			

Керакли жиёзлар _____

Ўтказилиш вақти ва жойи _____

Изоъ: 1.Конспектнинг «Дарсни қисмлари» устунда рақам билан дарснинг қисмлари (1-тайёрлов; 2-асосий; 3-яқунлов) ва уларни давом эиш вақтининг минутлари кўрсатилади.

2.*Хусусий вазифалар устунда* эса ўзлаштирилганҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва такомиллаштириш бўйича вазифалар ёзилади, шунингдек мазмунига кўра катта бўлмаган асосий материалга қўшимча вазифаларҳил қилинади.

Хусусий вазифаларга мисоллар: Дарснинг тайёрлов қисми: а)дарснинг вазифасини эолон қилиш; б)алоъида сафланиш учун усулларини ўргатиш; в)қабби-қоматни тўғри шаклланишига таосир қилиш ва бошқалар. Дарснинг асосий қисми: а)шуғулланувчиларда ўзлаштириладиган фаолиятҳақида тасаввурҳосил қилиш; б)ъаракат фаолиятини алоъида элементларини ўргатиш (масалан, таяниб сакрашда-югуриш ва «кўприк»дан депсиниш); в)таяниб сакрашда юмшоқ ва турғун ерга тушиш; г)ъаракатли (спорт) ўйинларининг асосий қоидалари билан танишиш ва бошқалар.

3.*Дарснинг мазмуни устунда* дарснингҳар бир қисмида ўтказиладиган жисмоний машқлар ўз навбатида кетма-кет ёзилади. Умумий ривожлантирувчи машқларни ёзишда унинг дастлабқиҳолати ва қанчаҳисобда бажарилиши ваҳар бирҳисобда нима қилиниши ёзилади.

Агарда асосий қисмда гуруъли усулият қўлланса конпектдаҳар бир гуруъ учун машқлар алоъида ёзилади ва машқларни қайси томонга қараб ўрин алмашишигача кўрсатилади. Қизлар ва болалар учун материал алоъида берилган бўлса, улар ажратиб ёзилади.

4. «Юклама меоёри» устунда машқларни қайтаришлар сони, уни бажариш учун сарфланадиган вақт (минутлар билан), босиб ўтиладиган масофа ва бошқалар ёзилади.

5. «Ташкилий-услубий ўрсатмалар» устунда ўқувчиларни ташкиллаш усуллари, машқларни бажариш усулиятлари, уларни бажаришга қўйилган талаблар, шунингдек қуйидаги типда – «хатоларҳақида сўзлаб ғериш», «ъавфсизликни таоминлаш», «ўйин қоидасини эсга солиш»дек бошқа ёзувларҳам ёзиб қўйилади.

15-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

15.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкиси педагогикҳодиса бўлиб, машқ қилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юқори спорт натижа-ларига эришишга қаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисос-лашган жараёнидир. Шунингдек таъкидлаш муъимки, спорт педагогика нуктаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, тарбия-лаш, соғломлаштириш ваҳаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғликни мустаъкам-лаш ва маонавий тарбия талаблари, шахснихар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, рухий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машғулоти давомида фақат юқори маъоратинигина эгалламасдан, соғлигини мустаъкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, серунум меънат ва ҳаётини яхшироқ қилиш учун зарур бўлган ҳаётини зарурий малакаларни эгаллаш вазифалари ҳал қилинади.

15.2. Спорт тренировкиси воситалари

Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқилган тизими қўлланилади. Л.П. Матвеев спортчиларнинг ютуқларига қараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруҳга ажратади.

1. Яқка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.

2. Мотоцикл, автомобил, самалёт, қайиқ каби техник воситалари.

3. Милтик, камон каби нишонга олиш спорт турлари.

4. Авиомоделлар, автомоделлар сингари конструкторлик спорт турлари.

5. Шахмат, шашка, янги маонавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобақалаш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умумтайёрлов машқларини ўз ичига олади.

Мусобақалаш машқлари – бу спорт турига хос бўлган ва тўлиқ муайян спорт турининг талабларига биноан бажарила-диган яхлитҳаракат фаолиятидир. Кўпгина мусобақалашув машқлари ҳаракат тузилиши

бўйича чекланган ва қисқа йўнали-шига эга бўлади; булар моноструктурали машқлардир. Бунга тезкорлик кучини талаб қиладиган машқлари (сакрашлар, улоктириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлиликни талаб қиладиган субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажари-ладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа)ҳаракатлар киради.

Мусобақалашув машқларининг комплекси – доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўпкурашлардан иборат. Бир турдаги кўпкурашларга конркида югуриш тўрткураши, тоғ чанғиси учкураши кирса, турлари кўп кўп курашларга енгил атлетика ўнкураши, замонавий бешкураш, чанғи икки кураши, «Алпомиш» ва «Барчиной» кўпкурашлари киради.

Тренировкада мусобақалашуш машқлари асосий ўринни тутати, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироқ, бу комплекс машғулотларда нисбатан кам қўлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади,ҳар доимҳам самарали бўлмаган стереотипларни мустаъкамланишига сабаб бўлади ваҳ.к.

Мусобақалашуш машқлари машғулотларда катта вариатив-лиги билан яжралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқ-лари мусобақалашушҳаракатларини шакли ва характериға ўхшашҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашуш комби-нациясининг элементлари ва бўлақларини ёки иммитация машқ-ларни бажариши шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашуш машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даража-сида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситасиҳамдир.

15.3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юқори спорт маъоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти усулиятларига киради.ҳаракат фаолиятиға ўргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлуддир. Бу ерда уларни спорт машғулотларига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулиятларнинг асосий мақсадиҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қара-тилган. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларига кўра, **қатойй регламентлаштирилган машқ** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка

машғулотларидаги ҳаракат малакаларини такомиллаш-тириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машқ қилиш** усулияти кенг қўлланилади.

Баракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, **интервал машқ қилиш** усулиятини (навбатдаги нагрузкалар орасида белгиланган вақтда дам олиш), **узлуксиз машқ қилиш** (дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз бажарилади) ва юқорида қайд қилинган турли хил усулиятлар қўлланилади. Бир усулиятнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилиш ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда **ўзгарувчан машқ қилиш** усулияти ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ваҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёр-гарлигини амалга ошириш мумкин.

Қатой регламентлаштирилган усулиятдан ташқари спорт машғулотига **мусобақалашини ва ўйин усулияти**, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашини усулиятининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашини машқлари ҳам ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руъий кўтаринки-ликка эришилади, фикрлаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш, иродаси ва қатойи яти ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашнинг ташкилий-усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс намоён қилишни такомиллаштиришга қара-тилган.

Машғулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш-қўпқиррали ва жуда мураккаб жараён дир. У спортчининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таосир қилувчи бошқа омиллар таосирида кам амалга оширилади. Бу омилларга биринчи ўринда тренернинг ҳар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик қобилияти, шунингдек, илмий тадқиқот ва методик фаолиятга интилишининг бевосита ташқи муъитни, моддий-техника, хўжалик ва медицина таоминоти ва бошқа-ларни) киритиш лозим. Шундай қилиб, спортчи рекорд ўрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

15.4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Бозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва маонавий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт тренировкасининг шундай йўналиши жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига мос келади. Спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан шахс қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятига тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулоти икки йўналишни; *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини* таркибан бирлаштиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида орган-лар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакаларининг муносабатларини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун – хос бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таоминлайди, шунингдек, унга хос техник ва тактик билим ва малакалар билан куроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам, машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликнинг орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажрат-масликни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муъим омилidir, *умумий жисмоний тайёргарлик* эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир қилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисослиги хусусиятларини ҳам акс эттириши лозим. Чунки, алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таосирлар учраб, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрган имиздек, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасида ҳар доим, кўп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: қатор

муаллифлар спортчининг маъорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машғулларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнингҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтиришхисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлашхисобига қисқартилиши керак. Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейин-чалик аста-секин у камайтирилади, тайёргарликнинг II босқичида ва мусобакалашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

15.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишни навбатлашуви

Тренировка жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1) Танланган спорт тури бўйича машғулот-жараёни такомиллаштиришни моъиятини сақлаганича бир ва қатор йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдагиҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига (соясига) жойлаштирилиб, **мустаъкамланади ва чуқурлашти-рилади.**

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилиятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри кела-диган даражада бўлиши керак.

Биринчи қонданнинг муъимлигиҳеч қандай шубъа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахслиҳисобланади. Навбатдаги машғулотнинг олдинги машғулот изига жойлаш-тириш самараси тўғрисида гап борганда, «из» маоносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш (физиологик, биохимик, морфологик чизиқ)лар тушунилади, улар иш қобили-ятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланади.

Бафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (ъафталик сони 15-18 тага етади) организмга таосири бир хил бўлмайди. Бир хил нарузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. бу нарсагаҳар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин – гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир тизимлари – ЮҚЧ – қон босими, юрак қисқаришининг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функ-цияси нисбатан тез тикланади, бироқ қонҳосил қилиш, чиқариш тизимларининг тикланиши учун узокроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш

воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулот нагрукаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам (чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чиқиш, ташки баландҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар ваҳоказо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, морфончилар учун пиёвалар ваҳоказо)лар берилади. Бироқ, машғулотнинг ҳар хил давр ва босқичларида ҳолатларини давом этиш турлича, чунки айрим босқичларда ишҳажмини, бошқаларида эса шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Нагрукка ва дам олишнинг навбатлашувини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрукка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотда нагруккаҳажми, шиддати тўхтовсиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрукка қўлланилса, албатта, шу нагруккадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган Б нагруккани бериш мумкин ва шу билан бир вақтда А нагрукка учун актив дам олиш нуқта юзага келади.

Машғулот нагруккасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулотлари жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагруккани динамикаси (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нагрукка» тушунча-сини кўплар организм функционал инкониятининг ниҳоясида турган «ўта оғир нагрукка» билан чалқаштирадилар. Максимал нагрукка организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрукканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид ҳам бўлиши мумкин. Нагруккани максимал ошириш-дан олдин организмни аста-секин бундай нагруккага кўник-тириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичида машқ қилишнинг-максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ваҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагруккасини ошириш давомида «спорт тури-нинг моъиятига қараб унинг ҳажми ва шиддати ўзгаради. Нагруккаҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгар-тиришлар киритилиши лозим.

Чидамлиликни талаб қилувчи спорт турларида нагрукка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нагруккалар бундан мустасно) тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Нагруканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулотини учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Куйидаги масштабдаги «тўлқин»лар мавжуд:

1) кичик тўлқинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагрукка-ларнинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар – бу бир неча (3-6) кичик тўлқин-ларнинг моъиятни кўрсатади ва ўзича ўрта туркумни ифода-лайди;

3) катта тўлқинлар катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта туркумларнинг тўлқинсимон ўзгаришини ифодалайди.

Нагрукка (ъажм ва шиддати)нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация»ҳодисаси деб тушун-тиради, яъни нагрукканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муъит, мусобақа календари ва бошқа-ларниҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишидаҳажм кўрсаткичлари (ъафта ва ой ичида машғулот ишларининг умумий сони) юқори кўрсаткичларга етади, кейинҳам барқарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кўрсаткичлари (машғулотнинг моторн зичлиги,ҳаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошқалар) катта аъамиятга эга бўлади. кичик «тўлқинларда» кўпинчаҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда, лекин кичикҳажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аъамиятига қараб турлича намоён бўлади.

15.6. Тренировка жараёнида техник маъоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маъорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационалҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Ъаракатларни ўзлаштириш, мустаъкамлаш ва такомиллаш-тиришда онг жуда катта аъамиятга эга, унга хаттоки автомат-лаштирилганҳаракатларҳам тобе бўлади. Ундан ташқариҳар қандай мақсадга мувофиқҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маолумот-лар асосида тўхтовсиз корекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренерҳаракат малакасининг такомиллаши-шини бошқариш боришдан ташқари спортчининг психикасига таосир қила билиши керак.

Амалда *техник маъоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди*: 1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тўғри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функцио-нал имкониятига тўлиқ мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кўпми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндошиш зарур. Биринчи ҳолда у тўғри ҳаракатларнинг сон жиъатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импульсларининг кўпайиши, координациянинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироғи қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маъорат даражасини аниқлашнинг обоек-тив кўрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг аниқ эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориш учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш методларига эга бўлишлари шарт.

Техник такомиллаштиришнинг усуллари

I. Қисмларга ажратиш усули таҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда куйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун имитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган *махсус машқларни* зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меоёрда бажариш.

II. Машқни тўлиқ бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда куйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч

билан ваҳ.к.) мускул зўр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд кўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезли-гини, қаршилиқ кучини ошириб, муъитнинг ўзгарувчан шароитида ваҳ.к.) бажариш, мусобақадагидек юқори нерв кўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш ваҳ.к.).

Техник маъоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аъамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилайти. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, хатоларни тузатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник тайёрлашнинг босқичлари:

1. *I босқич* – *замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш*. Бунда ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қили-нади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаш-тириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйи-лади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдонча-ларнинг ўлчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ваҳ.к.).

2. *II босқич* – *элемент техникасини чуқур ўзлаштириш* бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини тўғри ижро этиш даража-сигача ўзлаштиришдан иборат.

3. *III босқич* – *ҳаракат техникасини такомиллаштириш* шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси – спорт курашининг турли шароит-ларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юқори мускул сезгиси (сув, муз, вақт ва ҳоказо сезгилари)га эга бўлиш зарур бу босқичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлаш тако-миллашади.

Техник маъоратнинг таорифи. Техник маъорат уч хил кўрсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаш-тирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баёланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар

алоёида мускул гуруъларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кўрган приёملарни яхши бажарган-лари сабабли баози мускул гуруҳларни уларда кучлироқ бўлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имконият-ларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маъорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб олмак, рақибни жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аъамиятлидир. Маолум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёملар ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика – маҳорат, белгиланган режани амалга оширишни таоминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади. *Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:*

1) *шахсий кураш:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортча юриш, чанги ваҳ.к.) ва рақибларнинг нисбий таосири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқхайдаш, фигурали учиш ваҳ.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а) рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш); б) рақибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ваҳ.к.);

3) *жамоали мусобақалари:* а) рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (баскетбол, футбол, кўл тўпи, ҳоккей ваҳ.к.) ва б) рақибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ваҳ.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш ҳара-катларнинг тактик муаммоси спорт тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини тактикаси деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдиндан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунализ.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция

тезлиги ва бошқаларга асосланади. *Тактиқҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таълил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани хаёланҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалийҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўришҳажми, кўриш доираси, кўриш орқалиҳаракатни баъолаш, техник малакаларнинг ривож-ланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа аввало хаёлан, кейин эса амалийҳал қилинади. Спортчи нима қилиши кераклигини жуда тез белги-лаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баъолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таълил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиқий фикрлашга борлиқ бўлган тактик вазифаларниҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

15.7. Спортчининг функционал маоновий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг моъияти мураккаб муъитда ва катта жисмоний нагрукалар орқали организмнинг функ-ционал системаларини мақсадга мувофик, ривожлантиришдан, яони катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар куйидагиларга таосир кўрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириши.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маолум кучига эга бўлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи ўринда *бош мия томирларини вегетатив таоминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга,* шунингдек, чиқариш органларига таосир кўрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириши* ва такомиллаштиришни программалаштириш.

4. *Жисмоний сифатларни тарбиялаш* учун суяк мускул системасининг ривожланишига таосир кўрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари. 1. Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча машгулотларга киритиш. 2. Яхлит машгулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш. 3. Машгулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталаб-ки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун куйида-гиларда фойдаланиш керак:

- а) танлаш воситалари (чўмилиш, бўшаш, ҳолатсизланиш);
- б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқлар;
- в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ваҳаракат анализа-торлари, нафас олиш ва юрак қон-томир системалари ваҳоказоларни ривожлантируви машқлари.

Спортчини маонавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маонавий тайёрлаш ўзининг педагогик моъияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёниҳисобланади.

Спорт – кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсадд сари интилиш. Ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида куйидаги фазилатларини ривожлантириш зарур:

- халқ ишига садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш, меънат ва *Аҳдониҳимоя* қилиш мақсадида ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш;
- ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;
- жамоанинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маъоратини ошириш, турмуш шароитидагиҳатти-ъаракати учун жамоа олдида жавобгарликниҳис қилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Мамлакатнинг барча халқлари билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабати мустаъкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий хурофотларга беғараз бўлиш, тинчлик демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Спортчиларининг юқори *ахлоқий фазилатлари* меънатда, турли фаолиятда, хатти-ъаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда ваҳ.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган хатти-ъаракатлар нормаси ва қоидала-рининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси – ўзбек спортчисига қўйиладиган ахлоқий талаблардир.

Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программа-ларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда обоектив бўлиш, рақиб ва судряга нисбатанхурматда бўлиш, мусобақалардаҳавфсизликни таоминлаш,

маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот қа ташвиқот қилишдир.

Бу талбалар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаъкамлаш ва ижодий узок умр кўриш учун курашда спорт меънатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаъон рекордларини ўрнатишда ўзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортини улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спортининг байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таозим қилмас-лик, камчиликларга мурасасиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўрнатишлари керак.

Спортчини ўзининг тарбиясисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш, спортчининг етукли ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия куйидагиларни ўз ичига олади:

1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз хатти-ъаракатини танқидий баъолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти-ъаракатларини таълил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият кўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгиш ўз имкониятларига ишончхосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига,хаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руъийҳолатини бошқариш энг мураккабхисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатишҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўрапсихологик тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало уни аъамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одамҳаяжонланади. Бу-«старт олдҳолат» бўлиб, психикҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пулрс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйку бузилади ваҳ.к.). старт олдиҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратади-ган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарли-гига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур.

Мусобақага яхши тайёрланиш учун иккиҳолат билан курашиш зарур: 1)бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва 2)мусобақага катта аъамият бериб, унинг бўлажак тақдириниҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имко-ниятидан тўлиқ фойдаланиш муъим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортикча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Психологик тайёрлаш қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Тезкор кучи талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зўр беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узоқ вақт иродавий зўр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчиниҳаддан ташқари руъий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида қўшиқ айтиши, онгли равишда мускул-ларни бўшаштириш, аутоген чўқиш усуллари қўллашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб қулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур.

Тайёргарлик кўришда мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда идеомотор машқ қилиш яхши ярдам беради.

Фақатгина кузатувчан, билишга интилан, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъка-масининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиъатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основк оздоровителгной физкултурк молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўқон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основк методики физического воспитания школгников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвеўение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. обў. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвеѐние”, 1979.

Очерки по теории физической културк. Под обѐ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвеѐние, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической културк. Учебник для институтов. физ. културк. М. ФиС, 1991.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўллан-мас. Фарғона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соъасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

МУНДАРИЖА

- Сўз боши
- 1-боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети
- 1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари
- 1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривож-ланишининг даврлари
- 1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги
- 1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъияти
- 2-боб. Жисмоний тарбия тизими
- 3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа йўналиш-лари билан боғлиқлиги
- 3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия
- 3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия
- 3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия
- 4-боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий прин-циплари
- 4.1. Жисмоний тарбия меънат ваҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи
- 4.2. Шахснихар томонлама ривожлантириш принципи
- 4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи
- 5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадқиқот усулиятлари
- 5.1. Илмий тадқиқотда назарий таълил ва умумлаштириш усулияти
- 5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усулияти
- 5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи
- 5.4. Математикҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти
- 6-боб. Жисмоний тарбия воситалари
- 6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида
- 6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси
- 6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси
- 6.1.3. Жисмоний машқларниҳаракат сифатларини ривож-лантиришига қараб классификациялаш
- 6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар
- 6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифа-тида
- 6.4. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омил-лар
- 7-боб. Жисмоний (ъаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш
- 7.1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти
- 7.2. Чидамликни ривожлантириш методикаси
- 7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти
- 7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти
- 7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти
- 8-боб. Жисмоний тарбия таълими, унинг вазифалари ва

хусусиятлари

- 8.1. ҳаракатларни уддалай олиш қобилияти ваҳаракат малакаси
- 8.2. ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми
- 9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши
- 9.1. ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг маз-муни
- 9.2. ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этап ива унинг маз-муни
- 9.3. ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этап ива унинг мазмуни
- 10-боб. Таълимнинг услубий принциплари
- 10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик
- 10.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи
- 10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи
- 10.4. Мунтазамлилик услубий принципида
- 10.5. Тақрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)
- 10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи
- 10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси
- 11-боб. Жисмоний тарбия таълимнинг усулиятлари
- 11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти
- 11.2. ҳаракатни кўрсатиш орқалиҳис килдириш усулият-лари
- 11.3. Амалий усулиятлар
- 12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси
- 12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ъаракат) си-фатларини тарбиялаш
- 12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари
- 12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия восита-лари
- 12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакл-лари
- 13-боб. Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси
- 13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари
- 13.2. Ўрта маҳсус касб ҳунар лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшлариниҳаракатга ўргатиш ва машғу-лотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари
- 13.3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли
- 13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар
- 13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтка-зишнинг усулий асослари
- 13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни
- 13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши
- 13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқ-лаш ва бартараф этиш усулияти
- 13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини

ташкитлаш усулияти

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифа-ларига кўра классификацияси

13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (ъаракатга солувчи) зичлиги

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили