

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI

VA METODIKASI fanidan

II soatlik ochiq ma'ruzasi



Namangan – 2011

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

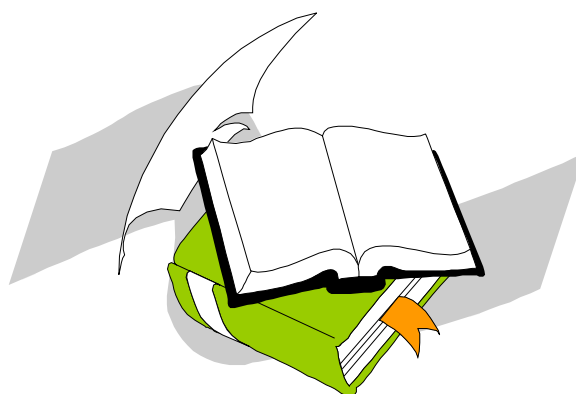
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va
jismoniy madaniyat kafedrası**

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI

VA METODIKASI fanidan

MA'RUZA MATNLARI



Namangan – 2010 yil

1-ma`ruza : Jismoniy madaniyatning nazariy asoslari, fanning maqsadi, mazmuni, O`zbekiston hududida vujudga kelishi.

REJA:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanishining davrlari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxas-sislikka yO`naltirilgan O`quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassisleri uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqa-rishning umumiy qonuniyatlarini O`rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi **ilmiy fan** tarzida jismo-niy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. **Amaliy fan** sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va kO`nikmalari zahirasini boyitadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. SHuning uchun ham jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, O`zgarmas ma`lumotlardan iborat bO`lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati **ijtimoiy, tabiiy, pedagogika** fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, qoidalar mos keladi va O`ziga xos maono kasb etadi.

O`quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojla-nishiga jamiyat aozolarining jismoniy tayyorgarligini oshi-rish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bO`ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining mazmu-niga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya va uni ijtimoiy hodisa tarzida jamiyat mahsuli tarbiyaning boshqa shakllari bilan bog`liq-ligiga oid bilimlar;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifa-lari va nazariy tamoillari;
- jismoniy tarbiyaning vositalari va uni usuliyatlari-ning tamoillari;
- harakatga O`rgatish, O`qitishning uslubiyatlari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni O`qitish jarayonining tuzilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarini tashkillashning shakllari;
- jismoniy tarbiya jarayoni va uni rejalashtirish;
- jismoniy tarbiya uslubiyatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristika.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari jismoniy tarbiya nazariyasining O`rganish pred meti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, O`smirlar, yoshlar, O`rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug`ul-lanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy tarbiyasining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy tarbiyani ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham O`rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy, maxsus kasb jismoniy tayyorgarligi», «Sport tayyorgarligi» usuliyati deb aniq yO`nalishdagi metodikalardan foydalanadi. Bunday usuliyatlarni har birini ichida O`zlarinin xususiy usuliyatlari mavjud. Usuliyatlarning turli-tumanligi shug`ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb

egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi, ayollar jismoniy tarbiyasi metodikasi va hk.) ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport O'yinlari, gimnastika va h.k. larni O'qitish) usuliyat usuliyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va O'quv fanlari tarzida shakl langan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fani esa ularni yagona nazariy va usuliy asoslar bilan qurollantiradi, O'rganish predmetlari xarakteriga ko'ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida O'z qoidalarini ijtimoiy, psi- xologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining rivojlanishi va takomillashi uchun quydagilar **asosiy manba** hisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksal tirishning yo'llari va hozirgi payitdagi ahvoli haqidagi xukumat qarorlari, qonunlari;

- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv taolimotlar. Bu taolimotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmu-nini ochishga urinish hamda shu g'oyalarni amalga oshirish yo'llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir;

- jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasi bo'yicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid to'plagan nazariy, amaliy bilimlari tizimi;

- ijtimoiy turmush tarzi uning hayotiy amaliyoti tajri-basi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilarga bo'lgan talabini qondirish bo'yicha to'plangan amaliy tajribalar;

-jamiyat aozolarini jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga oid bilimlar;

-mavjud jamiyat maonaviyatining bir bo'lagi hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat kontseptsiya-lari;

- jismoniy tarbiya praktikasi – manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tug' ilgan original g'oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi;

- arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining reja-lari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, maoruz matnlari va h.k.lar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi;

- sog'lom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajriba-larining nazariy bilimlari, odam ekologiyasi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining rivojlanishi bir necha davrlarni O'z ichiga oladi.

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

Ikkinchi davr – jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi usuliyatlarning yaratilishi – qadimgi YUnonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni O'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974). Jismoniy tarbiyadagi bu usuliyatlar, tajribalar orqali yuzaga kelgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlari bilan unchalik tanish emasligi, O'rganib ulgurmaganliklari orqali jismoniy mashqlar taosirining mexanizmini aytarli tushuntira olmas edilar. SHunga ko'ra bu davr jismoniy mashqlar bilan shug'ul-lanishning foydasini tashqi ko'rinishlarga qarab baholangan davr deb qaralgan. Bu davrda YUnonistonning jismoniy tarbiya usuliyati aytarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u mavjud vositalar va usuliyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtirgan davr deb qaralgan.

O`rta asrning O`rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlari-ning xillari ortdi. Gimnastika, suzish, O`yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bO`yicha dastlabki qO`llanmalar paydo bO`ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (UsmonxO`jaev T.N. 1995).

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarni *intensiv* tO`planishi, uyg`onish davridan XIX asrning oxirigacha bO`lgan davrni O`z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni O`qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammo-lariga eotibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy maolumat-larning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu maolumatlar hali turlicha, chunki, kO`pincha O`sha davrda musta-qilroq sanalgan falsofiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga etar edi. YO`l-yO`lakay, ammo zarur bO`lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari kO`pincha O`z muammolarini jismoniy tarbiyaning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. YAngilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va hayoliy sotsialistlar jismo-niy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlan-tirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bO`g`inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida O`rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bO`yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy- nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning **sinfiy xarakterga** ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning O`rni hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo`llari aniqlandi.

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

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

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq shO`rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bO`lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda O`sha davrda progressiv hisoblangan usuliyat-larga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va O`quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mO`lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dast-labki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differentsiyalanishiga olib keldi. YAngi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metro-logiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkulpturasi», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. YUqoridagi fanlarning ayrim sohalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muam-mosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bO`lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedago-gika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz tO`la izohlab, isbotlab olishni isbotladi.

Mavzu bo`yicha nazorat savollari.

1. *Jismoniy madaniyatni ilmiy fan sifatida mavjudligi?*
2. *Jismoniy tarbiya nazariyasini ijtimoiy pedagogika fanlari bilan bog`liqligi?*
3. *Sport pedagogikasini mazmun mohiyatiG`*
4. *Jismoniy rivojlanish davrlari?*

2-ma`ruza: Jismoniy madaniyatnin rivojlanishi bo`yicha qarorlar, farmonlar, jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti manbalari va rivojlanish bosqichlari

REJA:

1. Jismoniy madaniyatni rivojlanishi
2. Jismoniy madaniyatni yetakchi tushunchalari
3. Tayanch (boshlang'ich) jismoniy tarbiya

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi va rivojlanish manbalari quyidagilardan iborat:

- a) jamiyat hayotining amaliyoti;
 - b) jismoniy tarbiyaning amaliyoti;
 - d) shaxsni har tomonlama rivojlanishda har xil davr faylasuflari, pedagoglari va shifokorlarining ilg'or g'oyalari;
 - e) mamlakatda/ jismoniy madaniyat va sportni rivojlan-tirishda hukumat qarorlari;
- 0 jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi hamda boshqa fanlarning ilmiy-izlanish natijalari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi o'zining rivojlanishida qator bosqichlarni bosib' o'tgan.

Birinchi bosqich — odam hayotiy faoliyatida olgan harakat faoliyatining organizmga ta'sirini o'rganuvchi empirik bilimlar (N.I.Ponamaryov, 1975). Empirik bilimlarning to'planishi „mashqlar samaradorligini" anglash, tajribani o'rgatish usulini yaratdi. Bu jismoniy mashqlarning vujudga kelishiga, ayni vaqtda jismoniy tarbiyaning ham vujudga kelishiga sabab bo'ldi. („Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi va rivojlanishi" bo'limlariga qaralsin.)

Ikkinchi bosqich — jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi metodikaning yaratilishi — qadimgi quldorlik (Gretsiya) davlatlari va o'rta asrlarni o'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974).

Bu usullar tajriba yoli bilan amalga oshirilgan: faylasuflar, pedagoglar, shifokorlar inson organizmi faoliyatlarining qonuniyatlarini, jismoniy mashqlarning ta'sir etish mexa-nizmini bilganlar, shuning uchun jismoniy mashqlarning natijasi, samaradorligiga qarab baholaganlar (odam chidamli, kuchli, chaqqon bo'lib borgan). Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiyaning metodikasi yaxshi ma'lum bo'lgan. Bu yerda davlat e'tiborini jismoniy mashqlarga qaratish va kuchni rivojlantirish, chidamlilik va boshqalar yagona tizimga birlashtirilgan edi. O'rta asrlarda metodikaning soni va salmog'i ortib bordi, birinchi marta gimnastika, suzish, o'yinlar, kamondan otish, chavan-dozlik, qilichbozlik bo'yicha qo'llanmalar vujudga kela boshladi.

Uchinchi bosqich — jismoniy tarbiya haqida nazariy bilimlarning to'planishi uyg'onish (XIV— XVII) hamda ma'ri-fatparvarlik (XVIII asr oxiri) davrini o'z ichiga oladi. Inson haqidagi fanlarning rivojlanishi, Lining tarbiyasi, mashqlarga o'rgatish va davolashlar faylasuflar, pedagoglar va shifokor-larning diqqatini jismoniy madaniyat muammolariga qaratishga olib keladi. Uyg'onish davriga pedagog — gumanistlar va Litopiyachi-orzuparastlar jismoniy madaniyatni, tarbiyaning bir'butun zaruriy qismi sifatida qaradilar. Shveysariyalik pedagog-demokrat I.G.Pestalossi (1746— 1827) tomonidan bolalarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun „Bo'g'inlar gimnastikasi" qo'llanmasi bitildi. XVIII asrga kelib esa, jismoniy madaniyat bo'yicha nazariy ishlar paydo bo'ldi. Jamiyat hayotida jismoniy madaniyatning roli, jismoniy tarbiyaning o'rni belgilab berildi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyillarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatib o'tildi.

So'nggi bosqichda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi. XIX asrdan boshlab mustaqil ilmiy fan asoslari yozila boshlandi.

To'rtinchi bosqich. Jismoniy madaniyat nazariyasi va meto-dikasining alohida mustaqil ilmiy va o'qLiv fani sifatida vujudga kelishi (XIX asr oxiri va XX asrning boshlari)ni o'z ichiga oladi. U jismoniy tarbiya haqidagi fanning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya sohasida ko'zga ko'ringan olimlardan P. F. Lesgaft, N. G. Chernishevskiy, Abdurauf Fitrat, Alixon Sog'uniy, Bositxon ibn Zohidxon, Abdulla Avloniy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha asarlari, hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining yaratilishiga munosib hissa qo'shdi.

Beshinchi bosqich. Jismoniy madaniyat muammolari hozirgi davrda bir necha olimlar jamoasi, maxsus ilmiy va o'quv muassasalari tomonidan mukammal hal qilinmoqda. Yangidan-yangi fanlar: jismoniy tarbiyani tashkil etish, jismoniy mashqlar biomexanikasi, sport metrologiyasi va boshqalar. „Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati“ kursida pedagogik muam-molarni psixologik fiziologiyasiz bayon etish, tushuntirish mumkin emas.

Fanning asosiy mazmuni va tuzilishi

Jismoniy madaniyat nazariyasi fanida jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lgan qonuniyatlarni, bu fanning maqsadi, umumiy vazifasi va tamoyillarini o'rganamiz. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyatida asosiy o'rinni didaktik masalalar oladi:

- a) jismoniy tarbiyaning manbalari;
- b) harakat, faoliyatlarga o'rgatish tamoyillari va uslublari;
- d) harakat sifatlarini rivojlantirish;
- e) o'rgatish jarayonining tuzilishi;
- o) mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari;
- g) hisob-kitob va rejalashtirish;
- h) aholining har xil toifalarini sog'lomlashtirish; Jismoniy mashqlarning xususiyatlari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida ikki qismdan iborat: birinchi qism, jismoniy tarbiya nazariyasi va jismoniy tarbiya uslubiyati deb atalsa, ikkinchi qismi, umumiy va kasb jismoniy tayyorgarlik uslubiyati va sport tayyorgarlik metodikasidir.

Jismoniy madaniyatni rivojlanishi

Jismoniy rivojlanish odam organizmining tabiiy o'sishi natijasida biologik shakl va vazifaning qismlari (a'zolar) o'zgarishidir. Jismoniy rivojlanish davrini uch bosqichga bo'lish mumkin: 1) o'sish darajasi ortib borishi; 2) ma'lum darajada quvvat saqlanishi; 3) kishi jismoniy imkoniyatlarining sekin-asta pastlab borishi.

Tez rivojlanish maktab yoshigacha va kichik maktab yoshi davrida davom etadi. Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonuniyatlarga itoat etadi. Bu qonuniyatlardan eng asosiysi, organizm rivojlanishining yagona jarayoni va muhit ta'siridan iborat. O'quvchilarga taalluqli bo'lgan o'qish, mehnat, mus-taqil ishlar va bo'sh vaqtni tashkil etishni hisobga olish kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga olib keladi. Lekin yuqori sport natijalariga hamma bolalar ham crisha olmaydilar. Ammo har bir shug'ullanuvchi vijdonan, muntazam ravishda maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot-lar jarayonida o'zini yaxshi rivojlantirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya bu — pedagogik jarayon bo'lib odam organizmining, morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifat-larini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiyaga taalluqli bo'lgan vazifalardan kelib chiqib, unda ikkita tomonni ko'rish mumkin: jismoniy ma'rifat va jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Jismoniy ma'rifat — o'quvchilar tomonidan ma'lum bilimlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni bajara bilishlik va hayotda uni qo'lay bilish malakasidir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga — kuch va tezlik nati-jasining oshishi, chidamlilikning yaxshilanishi, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash kiradi.

Shu yagona jarayonning tomonlari o'zaro yaqin bog'lan-gandir. Masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba takrorlasa, bir vaqtning o'zida kuch va chidamlilik tarbiyalanadi, ba'zi hollarda esa tezlik ham ortadi. Boshqa tomondan esa o'sha yugurish mashqlarining ko'p martaba faqat katta tezlikda bajarilishi (tezlikni tarbiyalash uchun) texnika-ning takomillashuviga va mustahkamlanishiga ta'sir etadi, ya'ni ma'rifat vazifasini hal etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni insonga faqat jismoniy tomondan ta'sir ctib qolmasdan, shug'ullanuvchining ma'naviy dunyosiga, hissiyotiga, irodasiga, ruhiy tetikligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida qo'yilgan vazifalarni hal ctish uchun ko'ngildagidek sharoit yaratiladi.

Jismoniy madaniyat

Jismoniy madaniyat umumjamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, mazmuni eng qulay harakat faolligi hamda odamlarning uzoq tarixiy taraqqiyot jarayonida erishgan moddiy yutuqlarining ma'naviy tomonlaridan iboratdir. Uning rivojlanishi jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanish dara-jasiga bog'liq.

Jismoniy madaniyat ko'pgina vazifalarga ega — me'yor-langan faoliyat va me'yorni mustahkamlash:

- a) **axborotli:** madaniy axborotlarni to'plash va ularni avlod-dan-avlodga berish;
- b) **kommunikativli:** shaxslar orasida muloqotni o'rganishga ta'sir etish;
- d) **estetik:** shaxsning estetik (go'zallik) ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya va sport turlari;
- e) **biologik:** odamning tabiiy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq bo'lgan, kundalik hayoti uchun zaruriy harakat bilan ta'minlash. jamiyat a'zosining vazifasini bajarish.

Fanning yetakchi tushunchasi

Har bir o'rganiladigan fanning tushunchalari bo'ladi, bu tushunchalarning bir-biridan farqini aniqlab olish talab qilinadi. Tushuncha tugal aniqlikka ega bo'lgandagina, tugallan-gan yoki to'liq tugallangan hisoblanadi.

Har bir ilmiy fanda o'ziga xos mazmun belgilari, asosiy tushunchalar apparati (o'rganiladigan obyektning asosiy qonuniyatlari) bo'ladi. Har qanday ilmiy fanning to'liqligi lining tushunchalari ishlab chiqilganligi va doimiyligidan ibo-ratdir. Yangi omillarning vujudga kelishi, eskilarining o'zga-rishiga va yangi tushunchalarning vujudga kelishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari — „Jismoniy madaniyat“, „Sport“. Bu tushunchalar orasidagi farqni, o'zaro aloqasini osonroq tushunish uchun 1-chizmaga murojaat qilamiz.

Yetakchi tushunchalarning o'zaro munosabati.

Jismoniy madaniyatning umumiy tushuncha ekanligi chizmada ko'rinib turibdi. Jismoniy tarbiya va jismoniy faoliyat „Jismoniy madaniyat“ tushunchasiga kiradi. Pedagogik jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb jismoniy tayyorgarligi va sport tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

„Jismoniy madaniyat“ tushunchasi umumiy „madaniyat“ tushunchasiga taalluqlidir. Boshqacha aytganda, jismoniy madaniyat iqtisodiy, ma'naviy, siyosiy, moddiy madaniyatlar kabi xalq umummadaniyatining bir qismidir.

Jismoniy madaniyat jamiyat moddiy va ma'naviy boylik-larining yig'indisi bo'lib, odamlarning jismoniy takomillashuvi uchun xizmat qiladi.

Moddiy boylik deganda, mashg'ulotlar uchun xilma-xil sport inshootlari, maxsus asbob-anjom, mablag'lar, odamlarning jismoniy takomillashgan darajasi (sportdagi yutuqlar ham kiritiladi): ma'naviy sohada jismoniy madaniyat maxsus tarbiya tizimi yutuqlari, jismoniy tarbiya tizimini milliy g'oya asosida va tashkiliy ta'minlash deya tushunilmog'i zarur.

Tayanch (boshlang'ich) jismoniy tarbiya

Tayanch jismoniy tarbiya, jismoniy ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Shug'ullanuvchining yoshiga bog'liq bolib, u o'zgarib o'ziga xos ko'rinishga ega bo'ladi.

Tayanch jismoniy tarbiyaning boshlanishini shartli ravishda „maktab yoshigacha va maktab yoshidagi jismoniy madaniyat“ deb aytish mumkin. Bu bilan jismoniy madaniyat maktab yoshigacha bo'lgan muassasalarda, o'quv fani sifatida Limumta'lim maktablarda, kasb-hunar kollejiarida, akademik litsey va oliy o'quv yurtlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik, har tomonlama rivojlangan jismoniy qobiliyatli yoshlarni tarbiyalash maqsadida majburiy mashg'ulot tarzida qo'llaniladi.

Bu sohada maktabdagi jismoniy tarbiya tayanch jismoniy tarbiyaning asosiy qismi hisoblanadi.

Sport — jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi

Sport odamning jismoniy qobiliyatlarini oshiradi va boshqa jismoniy rivojlanish darajasini ta'minlaydi.

Ommaviy sport bazaviy jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Oliy darajadagi sport, jismoniy madaniyatning alohida sohasini tashkil etadi.

Amaliy (kundalik) jismoniy tarbiya

Amaliy jismoniy madaniyat amaliy-hunar va harbiy-kundalikka bo'linadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy turlari umumiy madaniyat bilan eng yaqin bog'langanidir. Ularning uzviy aloqasi, hunar-amaliy va harbiy-kundalik jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida tashkil topadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga tayanch jismoniy tarbiya va sportga taalluqli bo'lgan qismlar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

Jismoniy madaniyatning bu turiga davolash jismoniy tarbiyalash kiradi, uning maqsadi organizmning vaqtincha yo'qolgan funksional imkoniyatining tiklanishiga yordam berishdan iborat.

Gigiyenik jismoniy tarbiyalash ish kuni tartibiga kiritilgan bo'lib, kundalik maishiy va dam olish tartibi, organizmning doimiy holatini yaxshilashga, yoqimli funksional holatini vujudga keltirishga sharoit yaratib beradi.

Jismoniy madaniyat turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega. Jamiyatda jismoniy tarbiyadan foydalanishning maqsadga muvofiqligini, jismoniy tarbiya amaliyotini hal etish uchun imkoniyatni anglay bilish uning yo'nalishini aniqlashda yordam beradi. Agar maktabda jismoniy ma'lumot, umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifasi hal etilsa, tayanch jismoniy tarbiyani olmoq zarur. Jismoniy tarbiyaning boshqa hamma turlari qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun yordam berishi mumkin, ammo tayanch jismoniy tarbiyani almashtirish

imkoniga ega emas.

Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning rivojlanish darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a'zolari hayotida jismoniy tarbiyani qo'llash;
- jamiyat a'zolarining salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarligi;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari moddiy-texnik jihatdan ta'minlanganligining ko'lami va sifati;
- jismoniy tarbiya harakatiga rahbarlik qiluvchilar va jamoatchi faollar;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida eng yangi ilmiy-texnik jihatdan yutuqlarini qo'llash darajasi;
- jamiyat a'zolarining sport sohasidagi yutuqlari.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida. 1992 yil, I. Karimov tashabbusi bilan "Sog'lom avlod uchun" istiqbol dasturi ishlab chiqildi. "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. 1993 yil, O'zbekiston umum o'rta ta'lim maktablari uchun "Jismoniy tarbiya" dasturi ishlab chiqildi. 1994 yil, O'zbekistonda futbol turini rivojlantirish sora-tadbirlari farmon chiqarildi. 1996 yil, "Ta'lim to'g'risida"gi qonun xamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ishlab chiqildi. 1997 yil, O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportining yanada rivojlantirish chora tadbirlari, "Turizm to'g'risida"gi qonun. 1999 yil, "Oila yili to'g'risida"gi davlat dasturi. 1999 yil, O'zbekiston fuqarolarini salomatligini darajasini anqlash uchun "Alpomish va Barchinoy" meyorlari ishlab chiqildi. (6-60 yosh erkaklar), (6-55 yosh ayollar). 2000 yil, "Sog'lom avlod" yili davlat dasturi. 2000 yil, Akdemik littsey va kasb xunar kollejlari uchun jismoniy tarbiya dasturi ishlab chiqildi. 2000 yil, "Ona va bola" davlat dasturi. 2001 yil, O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish. 2002 yil, "Sixat salomatlik yili" davlat dasturi. 2005 yil.

Mavzu bo'yicha nazorat savollari.

1. Jismoniy madaniyat mazmuni mohiyati?
2. Jismoniy madaniyatni faoliyat turi sifatida insonga ta'siri?
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha farmonlarni bajarilishi?
4. Jismoniy rivojlanish bosqichlari?

3-ma`ruza: Jismoniy madaniyatining O`zbekiston tizimi, jismoniy mashq texnikasi, xarakatga o`rgatish

REJA:

1. Jismoniy mashq texnikasi.
2. Xarakatga O`rgatish jarayoni
3. Texnika samaradorligini baholash mezonlari

Mashqlar texnikasi haqidagi tushuncha pedagogik va biomexanik nuqtayi nazardan ochib berilishi mumkin.

Pedagogik nuqtayi nazardan, jismoniy mashqlar texnikasi deganda, harakatli faoliyatlarning ko'proq samarador usullarining qo'llanishi tushuniladi.

Bir xil harakatli faoliyatlarni har xil usullar bilan bajarish mumkin, Ikin ulardan faqat oqilona, maqsadga muvofiq, to'g'ri bajarilgani texnika deyiladi. Ishning boshlanishida samara beradigan usullarni tanlab olish zarur: a) o'quvchining individual xususiyati bo'yicha (masalan, bir o'quvchiga uzunlikka „kerishib“ sakrash usuli, boshqasiga „qaychi usulida“ sakrash samara beradi); b) jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha (maktabda balandlikka „hatlab“ sakrash usuli o'rgatiladi);

d) qo'yilgan vazifa bo'yicha (arqonga tez chiqish vazifasi qo'yilsa, bola ikki qo'llab chiqib „uch usulni“ ishlatadi);

e) sport asbob-anjomi qandayligiga bog'liq holda (arqon yumshoq bo'lsa, oyoq yordami bilan chiqishni, qattiq bo'lsa, ikkinchi usulni ishlatadi).

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanishda bo'ladi: odatlangan texnika takomillashadi, ba'zida eski texnikalar so'nadi, yangisi keladi. Bu jarayon qator shartlar bilan bog'liq: sport tayyorgarlik darajasi talablarining ortib borishiga ko'plab takomillashgan usullarni qidirish natijasida, ilmiy tadqiqot ishlarining natijasi va ahamiyatining ortib borishida, o'rgatish metodikasining takomillashuvida, murakkab, lekin samara beradigan usullarni qo'llash jarayonida, yangi sport **snaryadining** vujudga kelishida, eski texnikaning bajarilishiga tuzatish kiritilishi zaruriyati tug'ilganda va hokazolarda.

Jismoniy mashqlar texnikasi lining **bajarilishini** amaliyotda qo'llashning ilmiy, mukammal usulini qidirish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika hamma uchun bir xil, shuning uchun uni standart texnika deyiladi: 1) xususiyat tipi orqali; 2) shaxsiy xususiyat orqali.

Texnika qismlari. U yoki bu harakatli faoliyatlarni tashkil etuvchi tarkib bir xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi. Jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlardan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

Texnika detali. Faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura ekanligi, harakatli faoliyatlarda oraliq, vaqtincha dinamik xarakterga ajratiladi.

Oraliq. Tashkil etuvchi unsurlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bukilishlarga bo'inadi. Tana holatiga kerishish, guruhlashuv ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga qaratilgan. Bir bo'g'inda ikki biozveno o'rnining o'zgarishi tushuniladi. Bo'shliqda tashkil bo'luvchi unsurlarni o'lchashda o'rin o'zgarishi, trayektoriya terminlaridan foydalanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va Lining qismlarini, siltashning yo'nalishlarini, harakat shaklini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar — tana bir holatining ikkinchi holatga nisbatini chiziqlar va burchak o'lchovi birligida aniqlash de-makdir.

O'rin o'zgarishi — tananing turish holatining o'zgarishi. **Trayektoriya** — tana harakati orqali qoldirilgan izga tushuniladi.

Harakat yo'nalishi — siltayotgan yoki aylanayotgan harakatning oriyentatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi — tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

Harakat shakli — trayektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirgan rasmdan iborat. Odamning bo'g'in' harakatlari doimo qing'ir chiziqli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning trayektoriyasi qing'ir bo'ladi.

Vaqtincha vujudga keladigan unsurlar fazalarni vujudga keltiradi va ularning davrlarini birlashtiradi.

Bosqich — aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lgan unsurlar.

Davr — umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni birlashtiruvchi faza hisoblanadi.

Sikl — davrlarning takrorlanishi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti — bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi — bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi — vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori — mashqlar qaytalanishining vaqtincha o'ichovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan, oltinchi sinf o'quvchilarining tez yugurish me'yori minutiga o'g'il bolalarda 260 dan 300 qadamgacha, qizlarda 220 dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritm(marom)i — harakat qismlarining davomiy-jggiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha o'ichovidir. Har bir harakatli faoliyat ma'lum ritm bilan bajariladi. Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yo-rining tezligi jadallash bilan o'ichanadi.

Harakat tezligi — harakat o'lchovi bo'lib, holat o'zgarish tezligini tasvirlaydi. U bosib o'tilgan yo'lni sarflangan vaqt bilan o'ichanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi unsurlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarni va ularning o'zaro aloqasini ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, tana zvenolari yoki butun asosiy harakat fazasida tanada mexanik energiyaning to'planishini ta'minlaydi.

Energiya sarflovchi harakat, mexanik energiyaning bir zvenoga yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi, kuch, kuch momenti, massa, inersiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch — tananing o'zaro o'lchovidir. Aylana harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi, shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylana harakatlar jarayoni kuch momenti deyiladi.

Aylana harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan, bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi **kinetik moment** deyiladi. U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar bosqichi — jismoniy mashqlar tuzilishi harakatli faoliyatlarni qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

Bilish va didaktik maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga bo'lish qabul qilingan.

1. **Tayyorlov fazasi** — harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga mo'ljallangan.

2. **Asosiy faza** — u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarning asosiy vazifasi hal etiladi.

3. **Yakunlovchi faza** — harakat-faoliyatni tugallaydi yoki boshqacha qilib aytganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Texnika samaradorligini baholash mezoni

Jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mezoni obyektiv muammolardan bo'lib, uning birdan bir murakkabligi, hozirga qadar yaxshi ishlab chiqilmagan. Ama-liyotda qo'llanilayotgan „yaxshi“ yoki „yomon“ baholash prinsipi talabga

javob berolmaydi. Ikkita mezon gunihi mavjud. **Birinchi guruh mezonlari** umumiy mezonlardan iborat bo'lib, jismoniy mashqlarning hamma turlariga taalluqli. Jismoniy mashqlarning natijasi texnik bajarilishining sama-radorlik ko'rsatkichi deb hisoblanadi. Biroq jismoniy mashqlarning natija berishi, jismoniy tayyorgarlikning hamma tomonlariga bog'liq ekanligini ko'zda tutmoq zarur. Standart texnika bilan texnik bajarilishni bir-biri bilan taqqoslash baho mezon bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ammo bu holatda individual texnikaning ko'rsatgan natijasini, jismoniy tayyorgarlik darajasining o'zgarishi asosida, texnika detalini o'zgartirish maqsadga muvofiq deb tushu-nilmaydi.

Ikkinchi guruh mezonlari uch qismdan iborat bo'lib, buning yordamida, faqat ma'lum jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mumkin. Masalan': qisqa masofaga yugurish texnikasining samaradorligini „yugurish faolligining koeffitsiyenti“, „depsinish kuchining koeffitsiyen-ti“, chidamlilik mashqlarida „texnikaning tejamlilik koeffitsiyenti“ asosida baholash mumkin.

Odatda, alohida olingan mezon to'liq va obyektiv — xolis baho berish qobiliyatiga ega emas. Shuning uchun umumiy va juz'iy, xususiy mezonlar majmuyini tuzish tavsiya qilinadi.

Jismoniy mashqlarning pedagogik tasnifi

Jismoniy mashqlar tasnifi — ularning muhim belgilariga muvofiq guruhlararo, o'zaro bog'liqligiga qarab farqlashdan iborat. O'qituvchi tasnif yordamida jismoniy mashqlarning xarakterli belgilarini aniqlashi mumkin. Shu bilan birga, pedagogik vazifalarga javob beruvchi jismoniy mashqlar tanlanadi. Chunki jismoniy tarbiya haqidagi fan muntazam ravishda yangi ma'lumotlar bilan boyib bormoqda, tasnif ham o'zgarib bormoqda.

Har bir jismoniy mashqlar bir emas, bir necha xil tasnifda bo'lishi mumkin. Masalan, anatomik belgilar asosida berilgan tortilish (qo'l muskullari va yelka) tasnifida ham, harakat sifatlarini (asosan, kuchni) rivojlantirish tasnifida ham berilgan. Demak, har bir mashq uchun yagona, alohida tasnif tuzish shart emas. Pedagogik vazifalarni hal etish uchun ko'proq ahamiyatga ega boigan tasniflarning belgilarini asos qilib olish mumkin.

1. Tarixiy belgilari shakllangan jismoniy tarbiya sistemasi bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi (gimnastika, o'yinlar, turizm, sport). Shu tasnif bo'yicha jismoniy mashqlar to'rt guruhga bo'linadi: gimnastika mashqlari, tabiiy tashkil etilgan harakatlarning xilma-xilligi bilan, o'yin mashqlari, turistik jismoniy mashqlar, sport mashqlari, yagona sport klassi-fikatsiyasi asosida, standartlashtirilgan tabiiy ta'sir guruhlarini

birlashtiradi.

2. Muskul faoliyatlarining xususiyatlari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi (harakatli faoliyatlarni vujudga keltiruvchi yoki ephillikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi); shug'ullanuvchilardan tezlik va kuch talab qilinadigan mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurish, sakrash va boshqalar); harakat koordinatsiyasini talab qiladigan jismoniy mashqlar (masalan, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, suvga sakrash va boshqalar); ephillik sifatlarining yalpi vujudga kelishini talab qiladigan jismoniy mashqlar (o'yinlar, ko'pkurash).

Ba'zi shartlarga ko'ra bu tasnif, bir tomondan, jismoniy mashqlarni tanlash imkonini beradi, ikkinchi tomondan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha, xohlagan natijaga erishish imkonini beradi.

3. Ta'lim vazifasini hal etish uchun ularning vazifalari bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi: asosiy mashqlar (yoki musobaqali), o'quv dasturining ta'lim vazifalariga tegishli, yordamchi mashqlar, tayyorlov mashqlari. Bularning hammasi asosiy mashqlarni o'zlashtirib olish imkonini beradi.

Bu tasniflarning shartliligi, harakat malakalari tashkil topi-shiga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan jismoniy mashqlar tabiiy holda ajralib turadi. Shu bilan birga, ikkala jarayon bir-biridan ajralmasdir. Biroq, bu tasnifning amaliy mazmuni yo'qoldi degani emas. Bu o'rgatish bosqichining zaruriy vazifalarini hal qilish uchun mashqlarni tanlashga yordam beradi.

mustahkamlashga, umumiy jismoniy rivojlanishiga hamda ish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgandir. Gigiyenik gim-nastika erta bilan, kun davomida yoki kechqurun, yakka tarzda yoki guruh bilan qo'llaniladi, ochiq havoda o'tkazilsa yana ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sport gimnastikasi. Murakkab gimnastik mashqlarni baja-rishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi. Asosiy mashqlari: erkin mashqiar, turnikda, parallel va har xil balandlikdagi bruslarda, xodada, halqada va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlardan iborat. Sport gimnastikasiga akrobatika va badiiy gimnastika unsurlari ham qo'shiladi, lekin ular alohida-alohida bajariladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish, harakat apparatining garmonik rivojlanishini, harakatning yuqori koordinatsiyasini, kuchni, ephillikni, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni ta'min-lashdan iborat.

Akrobatika. Bu ham sport gimnastikasi singari, yuqori sport mahoratiga erishishga (umbaloq oshish, aylanish), muvozanat saqlash (qolda tik turish, piramida hosil qilish) va boshqa mashqlarni bajarishga qaratilgan. Bu jarayonda shug'ul-lanuvchi o'z harakat apparatining yuqori san'atini egallaydi. **Badiiy gimnastika.** Bu san'atkorona harakat faofiyatlariga erishilganlik jarayonining murakkab, nafis tomonidir. U musobaqa davriga ega bo'lib, faqat ayollar va qizlar uchun taalluqli boshqa gimnastikalardan yana bir farqi, bajarilayotgan murakkab badiiy mashqiar musiqa ohangida bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi. Bu gimnastikaning vazifasi ishlab chiqarish bilan band bo'lgan mehnatkashlarning salo-matligini yaxshilash hamda ish jarayonida vaqtincha pasayib ketgan ish qobiliyatini tiklash maqsadida qo'llaniladi (fabri-kalarda, korxonalarda ish-gacha, ish jarayonining o'rtalarida o'tkaziladi).

Davolash gimnastikasi. Uning vazifasi, jarohat olgan kishilarning sog'lomlashuvini tezlashtirish, ish qobiliyatini tik-lashdan iborat (kasalxonalarda, davolash profilaktoriyalarida, dam olish uylarida qo'llaniladi).

Yordamchi sport gimnastikasi. Bu gimnastika bilan sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, tanlab olgan sport turi bo'yicha o'z mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanadi.

Sport. Bu — ko'p yillik jarayon bo'lib, murakkab jismoniy va maxsus mashqlarni bajara borib, musobaqa davrida erishilgan yutuqlarning yuqori darajasidan iborat.

Sport tashkil etilishi bo'yicha uch turga bo'linadi: 1) asosiy sport. Bunda sportchilarning harakat faoliyatining natijalari aniqlanadi (yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atle-tika, sport o'yinlari, kurashning xilma-xil turi va boshqalar); 2) tashqi kuch bilan bog'liq bo'lgan sport: kuch va motor orqali bajariladigan sport turlari (avtomobil, velosiped, motot-sikl, yelkanli qayiq va boshqalar); 3) qo'ndoqli sport turi: bunga kamondan o'q otish bo'yicha o'tkaziladigan musoba-qalar kiradi.

Turizm. Bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilina-digan dam olish hamda sayohatlardir.

Turizmning o'ziga xos maqsad va vazifalari bor, bu orqali odamlarni dam oldiramiz, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalaymiz va politexnik ta'lim beramiz. Turistlar joylarni aniqlay bilishi, ovqat pishira bilishi hamda foydali hayvon, qushlarni va foydali qazilmalarni ajrata bilishlari kerak. Turizmning sportdan asosiy farqi, uning murakkab yo'l harakat-laridan iboratligidir.

Mavzu bo'yicha nazorat savollari.

- 1. Sport texnikasining ahamiyati, texnika va taktikaning bog'liqligi?*
- 2. Mashg'ulot jarayonida xarakatning ketma-ketligi?*
- 3. Mashq tushunchasini mazmuni?*

4-ma`ruza: Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jismoniy mashqlarning shakllari va tashkillash asoslari.

REJA

- 1. Jismoniy fazilatlaridan kuch fazilati.**
- 2. Kuch fazilatini rivojlantirish uslubiyati.**

"Kuch" so`ziga turli xil mahno beriladi.

- 1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch;
- 2) kishining fazilati sifatidagi kuch;

Kuchni tashqi qarshiliklarni muskul kuchi yordamida engish qobiliyatiga qarab aniqlash mumkin.

Muskullar kuchni quyidagicha namoyon qilishlari mumkin:

- 1) uz uzunliklarini o`zgartirmay;
- 2) o`z uzunliklarini qisqirtirib;
- 3) uzayib.

qarshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi rejimlarni birlashtirib "dinamik rejim" deyiladi. Kuchlilik qobiliyatlarining o`zi — statik rejim va sekin harakatlar. Tezkor — kuchlilik qobiliyatlari — tez harakatlar. Tezkor — kuchlilik qobiliyatlari qarshiliklarni enguvchi va yon beruvchi kuchlarga bo`linadi.

Portlovchi kuch — qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyati xisoblanadi. Turli vazndagi kipshlarni kumini taqqoslash uchun nisbiy kuch deb ataladigan kuch tushunchasidan foydalaniladi.

Nisbiy kuch deganda o`z vaznining bir kilogramiga to`g`ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

Absolyut kuch esa muskul to`qimalarining namoyon etuvchi kuchlanishi hisoblanadi va dinamometrlarda o`lchanadi.

Kuchni rivojlantirish uslubiyati.

Kishining jismoniy fazilati sifatida kuchni uzoq yil davomida tarbiyalash jarayonidagi umumiy vazifa kuchni xar tomonlama rivojlantirish va turli xil harakat faoliyatlarida uning yuksak darajada namoyon bo`lishini tahminlashdan iboratdir.

Biror bir faoliyatdagi konkret sharoitda kuchni ixtisoslab tarbiyalash o`ziga xos vazifalarni xal qiladi.

Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar:

- a) buyumlarning ogirligi,
- b) sherigini qarshilik ko`rsatishi,
- v) elastik buyumlarning qarshiligi,
- g) tashqi muxit qarshiligi o`z vazni bilan og`irlashtirib bajariladigan mashqlar.

Kuchni tarbiyalashda qarshilik miqdorini tanlash — uslubiyatning asosiy masalalaridan biridir. Maksimal darajada zo`r berishni turli yo`llar bilan xosil qilish mumkin:

- 1) chegaraga yaqin bo`lmagan yuklamalarni engishni chegara darajada ko`p marta takrorlash;
- 2) tashqi qarshilikni chegara darajada oshirish;
- 3) qarshiliklarni chegara darajada tezlik bilan engish.

Kuch mashqlarni bajarishdagi talablar.

Nafas olish kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda bo`lishi kerak. Mahlumki, kishi faqat zuriqqandagina, nafas chiqarish muskullari, tovush yo`li yopiq xolatda kuchlangandagina chegara kuchlanish mumkin. ZO`riqish kuch ko`rsatkichlarini oshiradi. Kuch mashqlarini bajarishda ko`ngilsiz xodisalarning oldini olish uchun bir necha asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

- 1) fakat zarur bo`lgan xollarda, qisqa vaqtli maksimal kuchlanish vaqtidagina zo`riqishga yo`l qo`yish mumkin;

2u yangi shug`ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko`p bermaslik kerak;

3) kuch mashqlarini bajarishdan oldin maksimal darajada chuqur nafas olmaslik kerak, bu ko`rak qafasidagi bosimni va zo`riqish vaqtida bo`ladigan O`zgarishlarni oshirib yuboradi;

4) tovush naychalari oraligi toraygan vaqtda nafas chiqarishdagi kuch ko`rsatgichlari ham zo`riqishdagi kabi bo`lganligi uchun, nafasni to`xtatmay chiqara turib maksimal zo`r berish mumkin;

5) yangi shug`ullanuvchilar mashqning O`rtalarida, nafas olish va nafas chiqarishlarini talab etish kerak.

Kuch mashklarini bajarishda gavda xolatinish ahamiyati.

Inson namoyon qilishi mumkin bo`lgan kuch uning gavda xolatiga bog`liq. Xar bir harakat uchun gavdaning eng ko`p va eng kam kuch namoyon bo`ladigan xolatlari bor. Buni amalga oshirishni uchta yo`li bor.

Birinchi yo`l — gavdaning dastlabki xolagini tanlash. Ikkinchi yo`li —maxsus moslamalardan va amortizatorlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishdir. Amorgizator va espanderlar bilan bajariladigan mashqlarning qimmati ham mana shundadir.

Uchunchi yo`li — mashqlarni kam tezlikda bajarishdir. Airim muskul gruppalarining kuchi bir —biridan farq qiladi. Turli muskul gruppalari maksimal kuchining nisbatini kuch topografiyasi Deb atash qabul qilingan. Biron bir kishidagi kuch topografiyasi xaqida to`liq tasavvurga ega bo`lish uchun uning mumkin qadar kup muskul gruppalari kuchini O`lchash kerak. Sport bilan shug`ullanmaydigan kishilarda yuklama kuchiga qarshilik ko`rsatuvchi muskullar, qaddini va oyoqlarini rostlovchi, qO`llarni bukuvchi muskullar eng yaxshi rivojlangan bo`ladi. Agar kuch mashqlaridan mashg`ulot asosiy qismining boshlarida foydalanilsa, ularning samaradorligi ko`proq bo`ladi. Ayrim vaqtlarda, kuch mashqlarini dars asosiy qismining oxiriga ko`chirishga to`g`ri keladi; bunda bu mashqlar shug`ullanuvchilarorganizmiga kamroq tahsir ko`rsatadi.

Xar xil sport turlaridagi trenirovka mikrotsikllarida kuch mashqlari turli kunlarda O`tkaziladi. Sportning tezkor — kuchlilik turlarida kuch mashqlarini tsiklning dam olish kунidan keyingi birinchi kunidayoq O`tkazish tavsiya qilinadi. Kuch mashqlari mashg`ulotlari chastotasi qator faktorlarga, shug`ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog`liqdir. Tajribalar yangi shug`ullanuvchilar bilan xaftada 3 mashg`ulot O`tkazish samarali bo`lishini, lekin xaftada 1, 2 yoki 5 mashgulot O`gkazish esa foydaliroq bo`lishini ko`rsatadi. Malakali sportchilarda mashg`ulotlar chastotasi ortiqroq bo`lishi mumkin.

Amaliy mashg`ulotlar mazmuni.

Amaliy mashg`ulotlarda jismoniy fazilatlardan kuch fazilatining turlari, uni vaznga, tayyorgarlikka hamda sport turiga bog`liqligi O`rganiladi. Muskul kuchini O`lchash usullari, kuchni bashqa jismoniy fazilatlarga bog`liqligi qonuniyatlari ochib ko`rsatiladi. Muskul kuchini tarbiyalash usublari, sherigini va O`z vazni og`irliklari, rezina espanderlar qarshiliklari va buyumlar og`irligi bilan mashqlarni tashkil etish va O`tkazish hamda kuch mashqlarida yuklamalarni mehyorlash usublari tahlil etiladi. Sport turi bo`yicha kuch tarbiyalash mashg`ulotlarini O`tkazilishida bevosita ishtirok etiladi va mashg`ulotlar samaralari tahlil qilinadi.

Tezkorlik fazilati

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo`lishining uchga asosiy shakllari mavjuddiR:

- 1) harakat reaksiyasining latent vaqti;
- 2) ayrim harakatlar tezligi;
- 3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlyak namoyon bo`lishining shakllari bir-biriga nisbachan bog`liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakach tezligi ko`rsatgichlarga ko`pincha aloqador bo`lmaydigan vaqq ko`rsapichlarga taaluqlidir.

Maksimal tezlikda bajariladigan ko`p harakatlarda ikki fazaii bir — biridan farq qilinadi:

- 1) tezlikni orgib borish fazasi

2) tezlikning nisbatan stabilizatsiya fazasi.

Start tezlanishi birinchi fazani, masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning xarakteristikasidir. Tezlikni tez oshira borish qobiliyati va masofani katta tezlikda O'tish kobilyati-nisbatan bir — biriga bog'liq emas. Start tezlanishi yaxshi bo'lgani xolatda masofadagi tezlik kam bo'lishi yoki, ko'p bulishi mumkin.

Tezkorlakshshg fiziologik asoslari.

Reaksiyanish lagent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseitorda qO'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qO'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qO'zgalishning nerv yo'llari bo'ylab O'gib borishi va effektor signal xosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga O'gkzilishi;
- 5) muskulning qO'zg'alishi va unda mexanik aktivlik paydo bo'lishi.

Oddiy reaksiya tezkorligipi tarbiyalash.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signal ilgari ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikni juda ko'pi oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma — xil mashqlar bilag' shug'ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tezligiga tahsir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslubla edan foylaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak — atrofdagi vaziyatning O'zgarishiga mumkin qadar tezroq, reaksiya ko'rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan O'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga bu xollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi. Bu uslubiyatlardan biri — analitik yondashish uslubiyati — reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iborat *r.

Tezkorlikni rivojlantirish uslubiyati

"Sensomotor uslubiyapsh" — reaksiya tezkorligi bilan sekundning O'ndan bir va xatto yuzdan bir bo'la: igacha qisqa muddatli intervallarni farq qila bilan qobiliyatining mustaxkam aloqasiga asoslangan. Vaqt mikroint ervallarini yaxshi idrok qiluvchi kishilarda odatda reaksiya tezkorligi yuqori bo'ladi.

Mashq uch bosqichda olib boriladi: Birinchi bosqichda shug'ullanuvchilar signalga maksimal tezlikda reaksiya ko'rsatishga intilib harakat qiladilar. Xar bir urinishda . so'ng O'qituvchi shug'ullanuvchiga uning ko'rsatgan vaqtini ma'lum qildi.

Ikkinchi bosqichda ham reaksiya va undan keyin g' harakatlar eng katta tezlikda bajariladi. Lekin bu gal O'qituvchi O'quvchidan uning fikricha harakatni qancha vaqtda bajarganligini so'raydi. SHundan so'ng unga mashqni bajarishdagi xaqiyqiy vaqt m p lum qilinadi. Mashqni bajarishdagi xaqiyqiy vaqt bilan O'zi xis qilgan vaqtni doimo taqqoslab borish vaqtni aniq i, «rok qilishni ta kom illashtiradi.

Uchinchi bosqichda shug'ullanuvchiga topshiriqlarni oldindan belgilangan xilma — xil tezlikda bajarish tavsiya etiladi. Natijada bu reaksiya tezkorligini bemalol boshqarishga O'rgatadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Harakatdagi obhektga bo'ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va sport O'yinlarida ko'proq uchraydi. Masalan, darvozaga to'p tepilgan vaqtda darbozabonning harakatlarini qarab chiqaylik. Darbozabon quydagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rishi;
- 2) to'pni yo'nalishini va uning uchishi tezligini baxolashi;
- 3) nima qilish rejasini tanlashi;
- 4) bu rejani amalga oshira boshlashi. Harakatdagi obhektga reaksiya ko'rsatishda kagta tezlik bilan

harakat qilayotgan buyumni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega.

Trenirovka talablari harakatdagi buyumni tezligini oshirish, obhektning tO'satdan paydo bo'lishi, sporgchi bilan buyum O'rtasidagi masofani qisqartirish xisobiga oshiriladi. Tanlash reaksiyaning raqib xatti —harakatlarning yoki tevar —atrofdagi sharoitning O'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bogliq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning O'zgarish imkoniyatlarni rang —barangligiga, chunonchi, yakkama —yakka

olishishda raqibining xilma —xil harakat qilishiga bog'liq.

Malakali sportchilarda murakkab reaksiyaning tezkorligi juda katga — deyarli oddiy reaksiyadagidek bo'ladi. Xar bir harakat ikki

fazadai iborat:

1) gavda xolatining bir oz O'zgarishi va muskul tonusining qayta

taqsimlashida ifodalanadigan faza

2) harakatning O'z fazasi.

Tajribali sportchilar birinchi fazadayoq reaksiya ko'rsata biladilar. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular kam deganda uch talabni qanoatlantirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlar harakat vaqtida bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi O'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

3) mashqlarning oxirida tezlik kamayib ketmaydigan bo'lishi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qO'llaniladi. Mashg'ulotda O'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir.

Tez bajariladigan mashqlarning takrorlanishida charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondai bu tezlikni iasayganligida ifodalanadi. Tezkorlik yuksak d TO'rtta nisbiy quvvat zonalari bor:

1) maksimal quvvat zonasi;

2) submaksimal quvvat zonasi;

3) katta quvvat zonasi;

4) O'rtacha quvvat zonasi.

O'rtacha quvvat zonasini bahzan kichik zonalarga bo'linadi. Umumiy chidamlilik — barcha muskul fuppalarini ishga soladigan, O'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardat chidamlilikdir. SHuning uchun umumiy chidamlilikning fiziologik asosi kishining aerob imkoniyatlaridir.

TSiklik mashqlarni bajarishdagi yuklama quydagi beigga komponent bilan nisbatan tO'la xarakterlanadi:

1) mashqning absolyut intensivligi;

2) mashqning davomiyligi;

3) dam olish intervallarining davomiyligi;

4) dam olish xarakteri;

5) mashqning takrorlanish soni.

Mashqning absolyut intensivligi faoliyatini epergetik jixatdan gag'minlash xarakteriga tO'g'ridan — tO'tri tahsir etadi. S.ekin harakat qilayotganda kam energiya sarflanib va kislorodga bo'lgan talab miqdori sportchining aerob imkoniyatlaridan kam -bo'lib, istemol qilinayotgan kislorod extiyojni tO'la qoplaydi ish xaqiqiy barkaror xolat sharoitda bajariladi. Bunday tezliklar subkritik degan nom olgan. Agar siortchi tezrok harakat qilsa, u kritik tezlikka erishadi, bu vaqtda kislorodga bo'lgan extiyoj uning aerob imkoniyatlariga teng bo'ladi. Kritik tezlikdan ham yuqori tezliklar O'ta kiritik tezlik degan nom olgan.

Mashqning davomiyligi O'tiladigan bo'laknish uzunligi va masofa bo'ylab siljish tezligi bilan aniqlanadi.

Dam olish intervallarining davomiyligi organizmning yuklamaga beriladigan javob reaksiyalarining miqdori hamda xususiyatini aniqlashda juda katta rolg' O'ynaydi.

Dam olish xarakteri, jumladan nauzalar faoliyatining boshqa, qO`shimcha turlari bilan tO`ldirish asosiy ish turiga va qO`shimcha ishning intensivligiga qarab organizmga xilma —xil tahsir etadi.

Takrorlashlar soni yuklamaning organizmga tahsir etish miqdorini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak —tomir va nafas olish sistemalari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishga majbur etadi.

CHidamlilikni rivojlantirish uslubiyati Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyapsh.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga tahsir etish orqali uch vazifa xal etiladi:

- 1) kislorod istehmol qilish maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq iaqtgacha saqlab turish qobilyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jaraonlari maksimal miqdorgacha tezroq etishini oshirish.

Aerob imkoniyatlarini oshirishda bir meoyorda mashq qilish uslubidan, shuningdek, takroriy va O`zgaruvchan mashq uslublaridan foydalaniladi. Aerob imkomiyatlarini oshirish uchun takroriy va takroriy O`zgaruvchi mashq uslublaridan foydalanishda asosiy vazifa ishlash bilan dau, olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat.

Ishning intensivligi kritik darajadan yuqori, maksimal intensivlikning taxminan 75-85% darajasida bO`lishi kerak. Ishning intensivligi ish oxiriga borib iulg`skiiig chastotasi egarlicha yuqori, malakali sportchila >da minutigp 180 gacha uradigan qilib belgilanadi.

BO`laklarning uzunligi ishlash va taxminan 1-1,5 min. dan oshmaydigan qilib tanlanadi.

Dam olish intervallari shunday bO`lishi kerakki, keyingi bO`ladigan ishlar oldingi ishdan keyn 1 rO`y bergan qulay O`zgarishlar fonida sodir bO`lsin.

Dam olish intervallarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar bilan tO`ldirish tavsiya etiladi. olishdan ish xolatiga va, aksincha ish xolatidan dam olish xolatiga O`tish osonlashadi, tiklanipl jarayoni birmuncha tezlasha

Takrorlash soni shug`ullanuvchit ing barqaror xolatni tutib turish, yaoni kislorod istehmol yu lish etarlicha yuksak darajada bO`lgan sharoitda ishlash imkoniyatla ri bilan aniqlanadi. CHarchoq paydo bO`la boshlanishi bilan kisl orod istehmol qilish darajasi pasayadi.

Anaerob imkoniyatlarni oshg rish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani xal qilish kerak.

- 1) fosfokreatin mexanizmning fuiktsional imkoniyaglarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takom! llashtirish.

Vosita sifatida odatda tegishli intensivlikdagi tsiklik mashqlardan foydalaniladi. BO`lakle r uzunligi ish vaqti gaminan 3 — 8 sek. bO`lishini xisobga olgan xolda tanlanadi. Dam olish intervallari kislorod etishmaslyagining xisobga olgan xolda, taxminan 2 — 3 min. teng bO`lishi kerak. Dam olish intervallarini faqat takrorlash seriyalari orasidagi tanafus vaqtidagina boshka ish turlari bilan tO`ldirish foydalidar. Takrorlashlar soni shug`ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizm.

Bu mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning intensivligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi.

2. BO`laklarning uzunligi ish vaqti taxminan 20 sek.dan 2 min. davom etadigan qilib tanlanadi.

3. Dam olish intervallari glikolitik jarayonlarning dinamikasi bilan belgilanadi.

4. Bunday xolda dam olish intervallarini boshqa ish turlari bilan tO`ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

5. Dam olish intervallari kamayib boruvchi ishlarda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha kO`p bO`lmaydi.

Ichki muxitning noqulay O'zgarishlariga nisbatan barqarorlikni oshirishning maxsus choralari chidamlilikni tarbiyalashning muxim tamoniidir. Barqarorlikning fiziologik chegaralarini oshirish; barqarorlikning psixologik chegaralarini onshirishdek asosiy vazifadir.

Nafas olish va chidamlilik.

Nafas olish anaerob imkoniyatlarni cheklovchi birinchi faktor bo'lsa ham, u kishining chidamliligi uchun muxim ahamiyatga ega. Nafas olishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi umuman jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalaridan birini tashkil etadi. Harakatsizlik va O'rtacha jismoniy yuklama vaqtlarida burun orqali oxista chuqur nafas olish to'g'ri buladi. Mahlumki nafas olishning uchta asosiy tipi mavjud: ko'krak bilan, qorin bilan va aralash nafas olish. Diafragmal nafas olish eng samaralidir. O'pka ventilyatsiyasining maksimal bo'lishini taminlash kerak bo'lsa zur jismoniy ishlarda og'iz orqali tez — tez chuqur nafas olish mumkin. SHu bilan birga nafas olishga emas, balki nafas chiqarishga aloxida ehtibor berish kerak.

Tashqi nafas olish funktsiyasi takomillashtirish uchun maxsus mashqlar qo'llash foydalidir. Bu mashqlarni tanlash va bajarish qoidalari ularning qanday maqsadlariga bajarilishiga bog'liq.

Chidamlilikni tarbiyalashda avvalo quydagi vazifalar turadi:

- 1) anaerob imkoniyatlarni oshirish;
- 2) maksimal intensivlikdagi maxsus ish sharoitlarida nerv markazlarining ishga yaroqligini oshirish.

Yakkama— yakk baxslashuv va sport O'yinlarida chidamlilikni tarbiyalashda mashq turlarida ham intensivligi, ham harakat shakllari doimo O'zgarib turadigan ishlar xarakterlidir. SHuning uchun bunday sport turi bilan shug'ullanuvchilar chidamlilikni tabiyalash uchun xilma — xil tsiklik mashqlardan kross, yugurish, qayiq xaydash keng foydalanadilar.

Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni mumkin bo'lgan takrorlash soni bilan xarakterlanadi. KO'pgina xollarda kuch mashqlardagi chidamlilikni tarbiyalashning samarali va amalda qulay uslubi uzliksiz hamda intervalli mashq tipidagi aylanma trenirovka xisoblanadi,

Chaqqonlik fazilati

1. CHaqqonlik fazilati.
2. CHaqkoilik fazilatini rivojlantirish.

Xar qanday harakat biror bir konkret vazifani xal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ko'ngina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma —ket bajariladigan harakatlarning bir —biriga uygunligiga bo'lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi O'lchovi xisoblanadi.

Agar harakat etarln darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch xarakteristikalari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi O'lchovidir. Xayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bulgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki grupiaga bo'lish mumkin:

- 1) nisbatan stereotip harakatlar
- 2) nostereotii harakatlar.

Engil atletika yo'lkasida yugurish, engil atlegikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi gruppaga; kross va sport O'yinlari esa ikkinchi gruppaga misol bo'ladi. CHaqqonlikni yangi harakatlarni tezda O'zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini to'satdan O'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta kurish qobiliyati deb atash mumkin.

CHaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma —xil harakat ko'nikma va malakalarini O'rganib olishdir. Bu harakat malakalarning ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorining funktsional imkoniyatlariga samarali tahsir etadi. CHaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning O'zgarishi, shugullanuvchilar engib oladigan koordinatsion qiyinchiliklar ortira borish yo'li bilan sodir bo'ladi.

Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: harakatlarning aniq bO`lishi; ularning O`zaro muvofiqligi; sharoitning tO`satdan O`zgarishi. CHaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi.

CHaqqonlikni rivojlantirish uslubiyati. Muskullarni ratsional bO`shashtirish va uni takomillashtirish uslubiyati.

Xar qanday harakat mahlum mahnodada muskullardagi qO`zg`alish va bO`shashish birligining natijasidir. Harakatlarning muvaffakiyatli bajarish uchun qO`zg`alish qanchalik zarur bO`lsa, muayyan muskullarni kerakli paytda bO`shashtirish ham shunchalik zarurdir. Muskel zO`riqishi turli sabablarga kO`ra iaydo bO`lishi va uch shaklda kO`rinishi mumkin:

- 1) harakatsizlik sharoitida muskullardagi zO`riqish ortib ketgan;
- 2) bO`shashish gezliligining etarlicha bO`lmasligi;
- 3) takomillashmagan koordinatsion harakat iatijasida bO`shashish vazifasida muskul ozmi — kO`nmi qO`zg`alغانicha qoladi.

Tonik zO`riqishga qarshi kurashish.

Fiziologiyadan mahlumki, xatto kO`rinib turgan harakat aktivligi bO`limganda ham ozroq zO`riqish bO`ladi. Bu zO`riqishning tabiati ikki xildir, muskulning O`zi mahlum darajada yopishqoq — chO`ziluvchan xususiyatlarga ega, muskulga deyarli xar doim impulg`slar kelib turadi.

Tonik zO`riqishga qarshi kurash muskulning elastiklik xususiyatini O`zgartirish yO`li bilan ham, harakatsizlikda namoyon bO`ladigan chO`zilish refleksleri darajasini iasaytirish yO`li bilan ham olib boriladi. Buning uchun qO`l, oyoq va gavda bilan erkin harakatlar tinidagi muskullarni bO`shashgiradigan mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik zO`riqishga qarshi kurashish.

Muskulning qO`zg`alغان holatdan bO`shashgan xolatga O`tish tezligi odatda bO`shashish xolatidan qO`zg`alish xolatiga O`tish gezligidan sekin bO`ladi. Muskelning bO`shashish tezligini oshirish uchun zO`riqish va bO`shashish tez almashinishini talab qiladigai mashqlardan foydalaniladi. Sakrash, uloqtirish mashqlari bunga misol bO`la oladi.

Koordinatsion zO`riqishga qarshi kurashish.

Koordinatsion zO`riqish xususiy va umumiy bO`lishi mumkin. Xususiy zO`riqish deganda biror bir harakatii O`rgatishning dastlabki etaplarida namoyon bO`ladigan zO`riqish tushuniladi. Umumiy koordinatsion zO`riqish, odatda, jismoniy mashq bilan shug`ullanmaydigan kishilarga hos bO`lib, kO`ngina kundalik harakatlarda namoyon bO`ladi. Bunday kishilarning harakatlari sekin, besunaqay bO`ladi; ular erkin harakatlar qilishga qiylanadilar.

CHaqqonlikni tarbiyalash jarayonida umumiy koordinatsion zO`riqish asta — sekin yO`qotilib boriladi. Biroq unga qarshi kurashda maxsus usullardan foydalaniladi:

1. SHug`ullanuvchilarga harakatlarni zO`riqmay, engil va erkin bajarish zarurligini tushuntirish.

2. BO`shashtirishga doir maxsus mashqlar.

Bulardan maqsad —muskullarning bO`shashgan holatini idrok qilishni va muskullarni erkin bO`shashtirishni O`rgatish. Muskullarni zO`riqqan xolatdan bO`shashgan xolatga O`tkazish uchun foydalaniladigan mashqlar — bir muskullarning bO`shashishi boshqalarning zO`riqish bilan uyg`unlashib keladigan mashqlar. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida shug`ullanuvchilarga dam olish vaqtini mustaqil ravishda aniqlash va bu vaqtda muskullarni maqsimal bO`shashtirish tavsiya qilinadi. BO`shashtirish mashqlarni bajarishda muskullarning zO`riqishi nafas olish va nafas tutib turish bilan, bO`shashtirish esa aktiv nafas chiqarish bilan mos kelishi lozim.

Muvozanat saqlash krbiliyati va uni tarbiyalash uslubiyati.

Muvozanat deganda gavdani turg`un bir xolatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Muvozanat statik va dinamik bO`lishi mumkin. Biror bir holatda turishda kishining gavdasi mutloq harakatsiz bO`lmaydi, u doimo tebranib turadi. Kishi biror daqiqa muvozanatni yO`qotish va uni qaytatdan tiklab turadi. Kishida muvozanat funktsiyasi qanchalik takomillashgan bO`lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bO`ladi.

Muvozanat saqlashni tarbiyalash muvozanat saqlash mashqlari deb ataladigan mashqlarni harakatlar va xolatlarni takomillashtirish bilan bajariladi. Agar harakat texnika jixatdan tO`g`ri bajarilayotgan bo`lsa, muvozanatni saqlash ancha oson bo`ladi. Jumladan, asosiy tik turgan xolatda muvozanat saqlash uchun biror buyumga imkon boricha gorizontol ravishda qarash va uni O`zgartirmaslik kerak.

"Makonni xis qilish" va uni tarbiyalash uslubiyati.

Makonni aniqlashda eng ko`p yo`l qo`yadigan xatolardan biri — biror buyumgacha bo`ladigan masofani aniqlashdagi xatoliqdir. Bunday aniqlik, harakatlarning aniqligi masofa ortgan sari kamaya boradi. Dastlab bir — birlaridan keskin farq qiladigan topshiriqlarni farq qilishga O`rgatish keyin esa bu topshiriqlarni asta-sekin yaqinlashtirish kerak. Bu usul mashqlarni ko`p marta takrorlash usuliga qaraganda ancha samaralidir.

EGILUVCHANLIK FAZILATI.

Egiluvchanlik deganda tayanch — harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarning harakatchanligini belgilaydi. egiluvchanlik aktiv va passiv bo`lishi mumkin. egiluvchanlikning namoyon bo`lishi muhitning tashqi temperaturasiga bog`liq: temperaturani oshirish bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqti, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko`p tahsir qiladi. ertalabki soachlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo`ladi. Mashg`ulot O`tkazayotganda, egiluvchanlik turli sharoitlar tahsirida O`zgartirishni ehtiborga olish kerak.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin. egiluvchanlik charchash tahsirida sezilarli ravishda O`zgaradi, jumladan, aktiv egiluvchanlik ko`rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko`rsatkichlari esa ortib boradi.

Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog`liq. Biroq, kuchlilikning oshiradigan mashqlar bilan shug`ullanish bo`g`inlardagi harakatchanlikni chegaralab qo`yishi mumkin. Lekin bu salbiy tahsiri engish mumkin: egiluvchanlik va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qo`shib olish borish yo`li bilan xar ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishga erishish mumkin. Umurtqa pog`onasining, tos —son va elka bo`g`inlarining harakatchanligi eng ko`p ahamiyatga ega.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslubiyati.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga— aktiv va passiv harakatlarga bo`linadi. Aktiv harakatlarda biror bo`g`indagi harakatchanlikning ortishi shu bo`g`indan O`tadigan muskullarning qisqarish xisobiga ro`y beradi. Passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko`ra bir —birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bulardan tashqari, maksimal amplituda sharoitda gavdaning harakatsiz xolatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu gruppaga kiradi. Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko`rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Xar bir mashg`ulotda chO`ziluvchanlik mashqlarni sal —pal og`riq paydo bo`lguncha bajarish lozim. egiluvchanlik mashqlarini mustaqil topshiriqlar sifatida uyga vazifa qilib berish ancha qulay.

Mavzu buyicha nazorat savollari.

- 1. CHidamlilik fazilati.*
- 2. CHidamlilikni tarbiyalash.*
- 3. Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati.*
- 4. Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati.*
- 5. Nafas olish va chidamlilik.*

Jismoniy madaniyat jarayonida axloqiy, aqliy nafosat va mehnat tarbiyasini o`rni

REJA:

- 1. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya**
- 2. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya**
- 3. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya**

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

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

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

Sportchi va fizkulpturachilar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo`lga qo`yilishi quyidagi yo`nalishda va shaklda bo`lishiga eotibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo`lish, jamiyat ishini o`z shaxsiy ishi bilan teng qo`yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. o`zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo`lish, Âàòàí mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat aozosining umumiy burchiga aylangan bo`lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyliigi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo`lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, anoanalari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati.

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi g`alabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o`z xalqi, Âàòàíè oldidagi javobgarlik burchini his qilabilishlik xususiyati.

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

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

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo`ysunishga o`rgatadi. Gimnastika, o`yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qatoyyan rioya qilish talabini qo`yadi. Ularga bo`ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to`p uchun kurasha-yotganda o`yinchilar bir-biri bilan to`qnashib ketdi. Kimdir aybdor. qo`pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o`zini qo`lga olish

va nizoli holatni tinch yo'l bilan hal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hkrmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat aozosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya

Jisman etarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

“Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”, - degan edi cernishevskiy.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatgani-dek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funktsional qobi-liyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug'ul-lanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlangan-lik hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. eng havflisi shug'ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho'ng'ish, uni tushunish, shug'ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura-shish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi.

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

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

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya

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

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

2. Inson gavdasining ko'rinishi, shakli-shamoyilini taominlanadi. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasi-ning chiroyliligi, sog'likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshi-ligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz», - degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: «go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama-qarshilikda emas, nosog'lik esa, aksincha, norma-dan chetga chiqiboq, go'zallik tushunchasini buzadi», - degan edi.

3. Go`zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go`zallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. Harakat texnikasi go`zallik, harakat nafasati, uning mazmunini ifodalashning o`zi ham go`zal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyati bir-biriga o`xshash emas. Lekin ularning har biri – yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord og`ir-likni ko`tarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»-hammasi go`zal.

Futbol maydonidagi o`yinga qarab baho berish: «chiroyli o`yin bo`ldi», «o`yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoa hujum paytida to`p bilan muomala sanoatining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» deb va hokazolar.

Sportdagi harakat go`zalligini tushunish tomoshabin yoki shug`llanuvchiga huzur bahsh etadi. Sport kurashida go`zallikni, chiroylilikni ko`ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko`rsatadi.

Boksga estetik sport turi emas, deb baho beradilar. Bu mulohaza to`g`rimig` yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo`lgan bokschilar harakati olam-olam zavq beradi. qolaversa ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschilarda, irodali, botir bo`lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni o`zi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko`nikmasiga ega bo`lgan sportchi yoki fizkulpturachilar harakat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksiz harakat-larsiz bajaradilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Toshkent-2006 yil.

2. T.S.Usmonxo`jaev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. “O`qituvchi” nashriyoti. Toshkent-2008 yil.

3. X.X.Soliev. “Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi”. Ma`ruza matnlari. Andijon-2001 yil.

Mavzu buyicha nazorat savollari.

1. Inson tarbiyasida axloqiy tarbiyaning O`rni nimadan iborat
2. Inson tarbiyasida aqliy tarbiyaning O`rni nimadan iborat
3. Inson tarbiyasida estetik tarbiyaning O`rni nimadan iborat
4. Insonni shakllanishida mavjud tarbiya vositalari va ularni bog`liqligi,

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Toshkent-2006 yil.

2. T.S.Usmonxo`jaev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. “O`qituvchi” nashriyoti. Toshkent-2008 yil.

3. X.X.Soliev. “Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi”. Ma`ruza matnlari. Andijon-2001 yil.

