

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРΙΑСИ 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 тайёрлайдиган олий ўқув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таълим 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 ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, чакириққача ҳарбий таълим «ихтисослиги» талабалари, магистрантлари учун дарслик сифатида тавсия қилинган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги 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

Эътиборингизга ҳавола этилаётган “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” ўқув предметининг мазмуни ҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир-бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллардан ташкил топган бўлиб, олий ўқув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соҳаси учун махсус касб-ҳунарга эга бўлган ихтисосликни пухта эгаллаган педагогни тарбиялашни назарда тутлади.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлайдиган Олий ўқув юргларининг талабалари, магистрлари, ўрта махсус таълим 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 ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

«Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури»да кўрсатилган камчиликлар ва муаммолар «Жисмоний тарбия», «Чақирикқача ҳарбий тайёргарлик ва жисмоний тарбия» ўқув предметига ҳам тегишли. Кадрлаш тайёрлашнинг миллий модели талабларидан келиб чиқиб жаҳон стандартдарига жавоб берувчи, илғор халқаро тажрибаларга таяниб ёзилган махсус адабиётларга айниқса, давлат тилида ёзилган ўқув материаллари муҳтожлик катта. Биз мавжуд ҳолатдан келиб чиқиб соҳанинг кенг кўламдаги илмий изланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини қамраб олиш имкониятидан 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 назарияси ва методикасининг фақат умумий асосларинигина баён қилишни мақсад қилдик.

Дарсликда аввало, «Жисмоний маданият», «Чақирикқача ҳарбий тайёргарлик таълими ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий ўқув юрти жисмоний маданият факультетлари 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 узокмиз.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарқли ўларок, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бўлимида эса болалар, ўсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортига оид мавзунини кенгрок бердик. «Жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ҳаракат малакаси ва кўникмаси захирасини ошириш

услугияти, таълим жараёнида содир бўладиган хатолар, уларни аниқлаш ва тузатиш услубияти, ўқитиш методларининг моҳиятини чуқурлаштириш ва самарадорлигини оширишга оид назарий материал беришга уриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факультетларининг талабалари, магистрлари умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошқа турдаги ўрта таълим ва ўрта махсус давлат таълими жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмирлар спорт мактаблари тренерлари, физкултура ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли физкультура ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

Тавсия этилган дарслик Фарғона, Наманган Давлат университетларининг, Қўқон Давлат Педагогика институтининг жисмоний тарбия факультети ўқув тарбия жараёнида 1990-2006 йиллар давосида синалди. У камчилик ва мунозарали муаммолардан холи эмас. Айниқса, жисмоний маданият атамаларини қўллаш, уларнинг мазмунига оид изоҳлар баҳс ва фикр алмашинувини тақазо этади. Шу йўсинда ўзларининг фикр мулоҳазаларини билдирган касбдошларимизга олдиндан самимий миннатдорчилигимизни изҳор қиламиз.

Манзилимиз: 712000, Фарғона шаҳри, Фарғона 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 йўналтирилган **ўқув предмети** сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ҳамда бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний тарбия назарияси **илмий фан** тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. **Амалий фан** сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳақидаги амалий, назарий билимларни беради, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини оширади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамиша ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети қотиб қолган, ўзгармас маълумотлардан иборат бўлиши мумкин эмас.

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

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши ва унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига қуйидагилар қиради:

- жисмоний тарбия ва уни ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсули тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг мақсади, унинг умумий вазифалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;
- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тузилиши;

- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини 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 ўрганиш предмети ҳисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аҳолининг ҳар қандай табақасини: болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишни эндигина бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий қонуниятларини ҳам ўрганиш предмети қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аниқ йўналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларни ҳар бирини ичида ўзларининг 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 ва ҳ.к.) га хос ва мос келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика ва ҳ.к. ларни ўқитиш) усулият усулияти алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шаклланган. 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, психологик ва биологик факторлар ҳисобига 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 ва ҳозирги пайитдаги аҳволи ҳақидаги ҳукумат қарорлари, қонунлари;

- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камол топтириш ҳақидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ҳуқуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазмунини очишга уриниш ҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўллари 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 унинг ҳаётий амалиёти тажрибаси, жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;

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

- мавжуд жамият маънавиятининг бир бўлаги ҳисобланган жисмоний тарбия тизимига жисмоний маданият концепциялари;

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

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундалиқлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режалари, мусобақа баённомалари, конспектлар, маъруза матнлари ва ҳ.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қилади;

- соғлом турмуш тарзи назарияси ва амалиёти тажрибаларининг 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 давридаги ҳаракат фаолиятини организмга таъсири ҳақида энг дастлабки (эмперик) билимлар (Понамарев Н.И. 1975), уларнинг тўпланиши, «машқланганлик»нинг фойдасини сезиб, маъносига 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 таъсирининг механизмини айтарли тушунтира олмас эдилар. Шунга кўра бу давр жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг фойдасини ташқи кўринишларга қараб баҳоланган давр деб қаралган. Бу

даврдa Юнонистоннинг жисмоний тарбия усулияти айтарли даражада кенг тарқалган бўлиб, у мавжуд воситалар ва усулиятларни куч, чидамлилиқ 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 Райҳон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий Дунё қарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр – жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсиз тўпланиши, уйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши философлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммоларига эътибор қила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маълумотларнинг, билимларининг вужудга кела бошлаган даври. Бу маълумотлар ҳали турлича, чунки, кўпинча ўша даврдa мустақилроқ саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибидa вояга етар эди. Йўл-йўлақай, аммо зарур бўлган даражада бундай илмий фанларнинг вакиллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбининг ролини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш давридаёқ педагог-гуманистлар ва ҳаёлий социалистлар жисмоний тарбияда бир бутун тарбиянинг мажбурий қисмлардан бири деб қарай бошладилар.

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

Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли тарбиянинг **синфий характерга** эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг ўрни ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш йўллари аниқланди.

Айнан шу даврдa жисмоний тарбия назариясига асос солинди деб ҳисобга 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 жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига ҳам таъсир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳаси назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия

методикасига оид асарлари билан ҳозирги 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 асосланган ҳолда ўша даврда прогрессив ҳисобланган усулиятларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли ҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меҳнат қилдилар. Амалий материалларнинг мўллиги, янги қонуниятларнинг очилиши, дастлабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг дифференцияланишига олиб келди. Янги махсус фанлар «Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқлар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метрологияси», «Спорт физиологияси», «Даволаш физкультураси», «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 муаммоси – 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 изоҳлаб, исботлаб олишни исботлади.

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

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

Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти *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 алоҳида педагогик фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси фанлари ҳам, лекин уларнинг сўнги ривожда бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқлик намоён бўлди, жисмоний тарбия назарияси ва усуляти томонидан ишлаб чиқилган умумий қоидаларга таянишга тўғри келди. Олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аниқ материал вазифасини ўтади. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик муҳитини ўз ичига олган кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан махсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқа бошлаганлигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари фанлари ва бошқалар. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятлар ҳамма турлар учун таъсир кўрсата оладиганлигига алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқиши ҳам мумкин бўлмасди. Ана шунинг учун барча спорт фанлари учун умумий ва хусусий қонуниятларни ишлаб чиқиш ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва усуляти фанининг асосий мазмунини ташкил қилади.

Биология фани билан боғлиқлиги – жисмоний тарбия воситаларини шуғулланувчилар организмга таъсири реакциясини ўрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқаришда анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг қонуниятларини ҳисобга 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 тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши аралаш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спорт назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурига айтарли тузатишлар киритилишига олиб келди.

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

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва хунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум

соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиши, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорти, жисмоний камолот*. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

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

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига – 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 объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-ҳаётий кучлар, инсон жисмининг қобилятилари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замани эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шугулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шугулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишининг 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 аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб,

шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

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

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини ҳал қилувчи омилдир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

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

***Жисмоний тарбия** – педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.* Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога 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 зарурлиги ҳақида гапирган эди.

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

Песталотии болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан. П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд кўркам ва ғайрат Билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда бўлиш негизиди

кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

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

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп мартабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилиқ ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам ҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг рухий ҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

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

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс 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 маънодаки 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 маънавий 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 типни ривож топади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда учта асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамақалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик*, *касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги*, *спорт тайёргарлигидир*.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўздан 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-хунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг хунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли факторларига қашилик кўрсатишини яхшилайти.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлдирди.

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

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг кўламда қўлланилади.

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

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўздан 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-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли факторларига қашилик кўрсатишини яхшилади.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлдиради.

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

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 аъзосини манан бой ва ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз мудофааси масаласи ҳам жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар кўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

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

Жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий театрлаштирилган томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намоёишлар ва намоёишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоёндр.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамияга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, физкультура амалиёти, вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим (маълумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, унинг ҳаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг баъзаси яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлсада, инсон жисмоний маданияти учун ўрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан;
- жисмоний маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларни сифати билан;
- жисмоний маданиятга раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификацияси ва фаоллиги ва иқтидори билан;

- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари билан баҳоланади.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислохотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда. Ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари билан фахрланишган. Ўз фарзандларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар.

Жисман баркамоллик – тарихан ўзгариб турадиганхар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё қараш ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоқ давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат 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 касби ҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмнинг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узоқ умр кўришини таъинлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик маҳсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғликлиги шундагина мувофиқ деб

тушуниладики, бу мувофиқлик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультуррачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмга қандай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни тақазо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узокни 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, маънавиятини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навқирон, ўзлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкультуртура ҳавасмандлари уюшмалари орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда *маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмийлик хусусиятларини* мужассамлаштирмоқда.

Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. 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 ёхуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи” 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, танисихатлилик 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 “катта спорт” билан кўп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш

физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари? Халқимиз ҳаётини эҳтиёжини қондиришга йўналтирилган. Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

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

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

в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар коллежлари) звеноси;

г) олий таълим звеноси;

д) армия звеноси;

е) олий таълим ва армиядан сўнги ҳавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

а) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

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

в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган усулият (таълим жараёни, усулиятлари, спорт тренировкаси ва мустақил машғулотларида фойдаланиладиган)лар;

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

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

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

Шу ўринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийлар собиқ шўролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назариясининг ривожланишида муносиб ҳисса қўшган олимлар сифатида жаҳон жисмоний маданияти фани намоянадалари қаторидан ўрин олганликларини эътироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муҳити ва тарбияси рол ўйнашини илмий жиҳатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган “Мақтаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар” тизими ҳозирги кунда ҳам ўз илмий аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. “Мақтаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни 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 эътиборсиздирлар”, - 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 катта ҳисса 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 меросининг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

3-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАРБИЯНИНГ БОШҚА ЙЎНАЛИШЛАРИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ

3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия

Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал ақлий ривожланишга шароит яратади.

“Ҳар қандай меҳнат – бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат 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 Че,рнишевский.

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 муваффақиятли ҳал қилинадики, шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига қизиқиб, ташаббус кўрсатиб ижодий ёндашсалар, организмда ҳаракат малакаларини тўғри шаклланиши, функционал қобилиятларини ривожланиши учун умумий маҳсус билимларга таянишлари лозим бўлади.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда соҳа 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. Энг ҳавфли шугулланувчида бир томонламалилик, фақат спорт билан шугулланишгагина одат шаклланади - жамият учун эса боқимандалар кўпади.

Спорт тренировкаси сирларини ўрганиш, уни тушуниш, шугулланувчи маҳоратини ошишига олиб келади. Бунга фақат ҳар томонламалилик орқалигина эришиш мумкин. Жаҳон рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун курашиш, спортчидан юқори савия, чуқур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қилади. Бунга эришиш учун эса машаққатли меҳнат, ўткир интеллект соҳиби 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 исботланган. “Мен бутунҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни қўлим билан боғлаганимда ўзимни жуда яхшиҳис қилар эдим”, - деб ёзган эди улуғ рус олими И.П. Павлов.

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

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Ҳар қандай жамият азал-азалдан ўзининг ахлоқ меъёрлари ва уларнинг талаблари билан бири-биридан ажралиб турган, айрим ҳолда кескин фарқланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавқеи, ўрни, даражасини белгилаш, баҳолашда фойдаланилган. Ахлоқий тарбия уларга жамият аъзолари риоя қилишидек зарур муаммоларни ҳал қилишда жисмоний машқлар билан шугулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобақалар ва кўнгил очиш тадбирлари ахлоқ нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролини ҳозирги кунда ҳам ўйнаб келмоқда. Ўзаро муносабат, мулоқот, умуминсоний қадриятлар, миллати, халқи, давлати, шони-шухрати учун қайғуриш ҳиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тўғридан-тўғри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлоқи - бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Ўзбек спортчисининг ахлоқ нормалари махсус, алоҳида эмас. Улар ҳам мазкур жамиятнинг оддий аъзосининг 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 шугулланадиган бакуват, яхши хазм қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, ташкилотчилик қобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу сифатлар кўпроқ навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таалуқдир.

Спортчиларни ахлоқий тарбиясининг асосий хусусиятлари, уни жисмоний тарбия жараёнини йўлга қўйилиши қуйидаги йўналишда ва шаклда бўлишига эътибор 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, Ватан мудофаасига доимо тайёр туриш- бу ҳар бир жамият аъзосининг умумий бурчи деб қаралади. Спорт ҳаётидаги мақсадни бирлиги ва умумийлиги барча учун ягона қонуний аҳамиятга эга бўлишлиги, уни жамоа фаолиятида гавдаланиши, жамияти жисмоний маданияти тарихи, анъаналари, миллатининг шони учун жамоанинг кучини умумлаштира билишлик хусусияти.

Мамлакат спортчиси халқаро майдондаги ғалабаларнинг ҳал қилувчи омили эканлиги, ўз халқи, Ватан олдидаги жавобгарлик бурчини ҳис қила билишлик хусусияти.

2. Жамоат мулкига (спорт иншоати, ундаги жиҳоз ва анжомларга) ижтимоий муносабатни спорт майдонларини жиҳозлаш ва қайта жиҳозлаш ишида иштирок этиш.

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

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигига бўйсунушга ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш тарбияланувчилардан белгиланган қоидага, тартибга қатъийан риоя қилиш талабини қўяди. Уларга бўйсунмаслик спортчини ёки тарбияланувчини умумий мақсаддан узоқлаштиради. Спорт фаолияти спортчи ҳаётини ҳавф остида қолдириши – масалан, тўп учун курашаётганда ўйинчилар бир-бири билан тўқнашиб кетди. Кимдир айбдор. Қўполликка жавоб қилгингиз келади. Лекин спортчи ахлоқ нормалари, ўзини қўлга олиш ва низоли ҳолатни 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 руҳида туркий халқларда ўта юқори бўлганлиги, мустаҳкам саломатлик ва жисман тайёргарлик жамият аъзосининг ахлоқ нормалари, иродаси ва бошқа хусусиятларни тарбиялаш хусусиятларини шакллантиради.

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифалари ҳал 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 ташқарида ҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ нормалари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баҳо берилади.

2. Инсон гавдасининг кўриниши, шакли-шамойилини таъминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдасининг чиройлилиги, соғлиқнинг ҳаётий қобилиятларининг яхшилиги белгисидир. Чернишевский: «инсон гўзаллиги ҳақида гапирар эканмиз, унинг таркибий қисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот қолдиради. Унда ҳаёт намоён бўлади, биз уни тушунамиз», - деган эди.

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

3. Гўзалликни қабул қила билиш қобилиятини, спорт техникаси, ҳаракатлар нафислиги ифодасида яширин гўзалликни ҳис қила олишни тарбиялаш ётади. Ҳаракат техникаси гўзаллик, ҳаракат нафосати, унинг мазмунини ифодалашнинг ўзи ҳам гўзал.

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётган ҳаракат фаолияти бир-бирига ўхшаш эмас. Лекин уларнинг ҳар бири – югуришнинг чиройлилиги, баландликка сакраш, рекорд оғирликни кўтариши техникаси, гимнастика снарядларида «ишлаш маҳорати» -ҳаммаси гўзал.

Футбол майдонидаги ўйинга қараб баҳо бериш: «чиройли ўйин бўлди», «ўйин жуда қизиқарли чиқди», «жамоа ҳужум пайтида тўп билан муомала сановатининг юқорилигини чиройли намойиш қилди» деб ва ҳоказолар.

Спортдаги ҳаракат гўзаллигини тушуниш томошабин ёки шуғлланувчига ҳузур бахш этади. Спорт курашида гўзалликни, чиройлиликни кўра олсак, бу бизнинг эстетик дидимизни, савиямизни даражасини кўрсатади.

Боксга эстетик спорт тури эмас, деб баҳо берадилар. Бу мулоҳаза тўғрими? Юқори техник тайёргарликка эга бўлган боксчилар ҳаракати олам-олам завқ беради. Қолаверса руҳий, ахлоқий, жисмоний сифатларни ривожлантиради, намоён қилади. Яхши боксчи мард, иродали, ботир бўлиши амалиётдан аниқ. Дид билан тушуниб, томоша қила олишни ўзи эстетик завқ беради, уни тарбиялайди. Такомиллашган ҳаракат техникаси, автоматизм даражасидаги ҳаракат кўникмасига эга бўлган спортчи ёки физкультурчилар ҳаракат фаолиятини эркин, равон, кераксиз куч сарфлашларсиз, кераксиз ҳаракатларсиз 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, тренировкаси, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкаси ва ҳоказо) 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 меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтириш принципи деб гуруҳланади.

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

Айрим ҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўриқчи (кўрсатма берувчи), ёки турли хил алоҳида вазифани бажариш учун умумий асос деб қараймиз.

4.1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий социал қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруҳи физкультура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмақчилар.

Физкультура ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётий аҳамият касб этиш билан чекланмай ижтимоий ҳаётда ҳам фойдаланадилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ҳосил қилинган малака тўғридан-тўғри меҳнат фаолияти жараёнига кўчсагина у ҳаётийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан Амалий ҳаётий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётий зарурияти ҳали айтарли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар асосий омилар, ҳаётий аҳамиятга

эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни “хаёт учун зарур” деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига эҳтиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бирок футбол ўйини машғулотларида эгалланган чакқонлик, чидамлилиқ, тезкорлик, қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аниқ бажариладиган ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йўналтирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникмалар захираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга ишлаб чиқаришдами, армиядами қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чакқон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши Янги ҳаракат малакасини эгаллашда кийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат захираси кам бўлса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таъминлайди.

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

Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолет ва космик кеманинг учуш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқарувчилари организмда кутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичида мияга бирданига қон бормай қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина удалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меҳнат ва ҳарбий амалиётнинг ҳаётий-амалий машқларидан мукамал 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 замон ҳарбий ўқув машғулотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан

системали шуғулланиш, машқ килиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳмиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меҳнати 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 учун ҳам меҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меҳнат ишлаб чиқариши «ҳар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

4.2. Шахсни ҳар томонлама ривжлантириш принципи

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ҳар бир шахс ҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки, кишилар руҳий, маънавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда туғилмайдилар.

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

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

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бу сиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очик мунозараси, фандаги ўша эски баҳс ҳозир ҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таъсир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролини ҳозир ҳам инкор этадилар.

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

Кишининг руҳий, маънавий қобилиятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муҳитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни рол ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий исботи шохидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний

жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципнинг жисмоний тарбия мутахассисига қўядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланадиганини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам қўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан мудофасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аъзоларининг ҳал қилувчи вақтда, меҳнат ваҳтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча фаолиятлари маълум маънодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ҳар қандай фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меҳнат фронтимидами умум жисмоний тайёргарлиги суи бўлганлар қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меҳнат малакалари 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 йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлиғига жавоб бериш маъсулиятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлиғига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса шуғулланувчи соғлиғига салбий таъсир 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 меъёри, бажариш интенсивлиги, юкларнинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик

ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

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

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

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, унинг аҳамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофазатига тайёрлашдадир.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишени амалга оширадиган ҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади, ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва муҳофаасини таҳминлашда муҳим роль ўйнайди.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўзида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйқу, дам олиш режимининг кун тартибидаги системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди. Маромли, меъёридаги эркин ҳаракатлар – яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таъминланади. Машқ қилган, машқ қўрган организм ўзидаги “кераксиз”ни вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатори жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шуғулланувчиларгача уларни соғлиғига эътибор беришни муҳимлигини таъкидлайди.

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

5-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ УСУЛИЯТЛАРИ

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

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

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

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш усулияти

Маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тўла таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тўлиқ ўрганиб чиқиш жуда қийин. У ҳар 4-5 йилда яна шунчаданга кўпаяди. Бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотлар ҳақидаги 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 маълум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоҳ беради.

Бундан ташқари, тадқиқотчи “*библиографик тавсифнома*”дан ҳам фойдаланилади. Тавсифнома янги чиққан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (илмий иш натижасини қисқартирган ҳолда) тайёрлайди, унга изоҳ 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 таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир усулияти *ҳужжат материаллари устида ишлашдир*. Жисмоний тарбиянинг кўп томони амалий машғулотлар учун тузилган режалар, кундалиқлар, конспектлар, ҳисоботлар ва шунга ўхшашларда ифодланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тузилган бўлади. Уларни илмий жиҳатдан чуқур ўрганиш қутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масалан, жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг шуғулланиш режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундалиқлари, хафталик, ойлик, йиллик жисмоний юркларнинг ҳажми, микдори, 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 *хужжат материаллари* бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тузилган саволларга “*ха*” 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 ўлароқ, 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 кузатувчининг 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 ўшаҳаракатнинг бажарилишини қайта такрорлаши ёки тадқиқот ўлчовига қараб уни фото, киносрёмка, 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 ваҳаракат актини баҳолашда бахслар, мунозаралар қилишга тўғри келади. Хулосалар субобъектив бўлиб яқуний хулоса натижасига салбий таъсир қилиш ҳоллари ҳам учрайди.

Ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ҳаракатларни ижроси бажарилишидаги айрим далиллар ва улар ҳақидаги хулосаларда нъаниқликга йўл қўйилиши мумкин. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учуш ва бошқалар даҳаракатни ифодаланиши баёни фақат кўз билан баҳоланади. Қатор ҳакамларнинг 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, аниқ ҳисобга олиш усулиятларидан бири *хронометрлашдир*. «Хроно»-вақт, «метр» улчов демакдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировка машғулотининг бошидан охиригача зичликни аниқлаш мақсадида хронометрлаш машғулотнинг асосий вақтини самарасига баҳо 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 томони ҳам ана шунда.

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни ҳисобга олмай ёки суноий қайтадан ўша шароитни яратишда назоратдаги масалага оид бўлмаган муаммолар ҳам юзага келиши мумкин. Бу илмий тадқиқот усулятининг салбий томонидир. Экспериментни объектив ўтказиш амалиётида *табiiй, модулли ва лаборатория* экспериментлари деб номланган эксперимент хилларидан фойдаланилади.

Табиий эксперимент ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилар бутунлай беҳабар (самаралиги ҳам шунда) бўлиши ҳам мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфидаги жисмоний тарбия дарсларида дастур материални ўзлаштирилиши анъанавий ўқитиш услулари билан, бошқасида эса махсус танланган усулятлар билан олиб борилиб, натижани таққослаш орқали қайси синфда самарадорлиғни юкори бўлганлиғини аниқлаш мумкин бўлади.

Модулли эксперимент методидан кузатувчи ҳаётда учрайдиган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳитда тажриба ўтказилади. Масалан, мускул кучини ўстиришда спортга янги келганлар билан иш олиб борилиб, улар ҳафтада уч марта, алоҳида гуруҳларга бўлиниб, биринчи гуруҳи ётган штангада машқ қилиш, иккинчи гуруҳи эса ўзининг танаси оғирлигидан фойдаланиб, учинчи гуруҳи фақат гантел кўтариш билан маолум белгиланган муддат давомида машқ қилади. Ҳар қайси гуруҳнинг модули алоҳида (штанга, гавдаси оғирлиги, гантел) машқлар фақат елка камар мускулларининг кучини ортиришга йўналтирилган. Экспериментдан сўнг натижалар таққосланиб самара берган модул ва унинг машқлари, услубияти эффекти эълон қилинади.

экспериментида шуғулланувчилар кундалик ҳаётий шароитда амалиётида кам учрайдиган ҳолатда тажриба ўтказилади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулотни лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиғи тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлиғидадир. Усулятни салбий томони тажриба ўтказувчининг тажрибада айнан иштироки бўлиб, объектив бўлмаган якуний хулосаларга ҳам олиб келиши мумкин.

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

Кейинги йилларда биология ва педагогика фанларида тадқиқотнинг математик ҳисоблаш усулятларидан кенг фойдаланилмоқда.

Ҳамма воқеаларнинг, атрофимизни ўраб олган ҳар қандай жараёнларнинг икки томони – сифат ва миқдор томони бўлади. Маълумки, математика воқеаларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрганади.

Шунинг учун ҳам математик усулиятлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини – сифат томонинигина ўрганишга, уни тўла ўргана олмаслика маҳкум этади. Бундай ярим-ёрти ёндашиш тадқиқ этиладиган муаммони аниқлаб тадқиқотни бошланиш этапида йўл қўйилиши мумкин холос. Илмий тадқиқот ҳали аниқланмаган тақдирдагина мумкин, лекин олиб боришда воқеаларнинг барча томонларини, жумладан миқдор томонларини ҳам тадқиқ этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга муяссар бўлгандагина такомилга етади»- деган эди Полар Лафарг. Шунга кўра жисмоний тарбия назариясининг тадқиқотларида кейинги йилларда математика фанларидан фойдаланилмоқда, лекин ҳозирги пайтда асосан математик статистика илмий тадқиқот жараёнига муҳим аҳамият 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 жиҳатларини мужассамлаштиради. Рақамлар, кўрсаткичларни аниқлиги тадқиқотчига математик жиҳатдан тўғри ва аниқ фикрлар, мулоҳазалар чиқаришга, тадқиқот жараёни бўйича таққослаш, умумлаштириш, аниқ хулосалар чиқаришга ёрдам беради.

Агарда сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол гуруҳларни йиғиб уларни куч талаб қиладиган машқлар билан шуғлланиш машғулотларининг самарадорлиги тадқиқ қилинса, шуғулланувчиларнинг жинси, ёши, спорт маҳорати даражасига қараб назарий фикрларни амалдаги ҳолати ҳақида аниқ маълумотлар тайёрлаш мумкин. Шунинг учун математика фанининг математик статистикаси жисмоний тарбия назарияси ва усулиятиҳамда қатор спорт фанларининг назарияси ва усулиятида илмий амалий масалаларни ижобий ҳал қилиш, ўқув тарбия ва спорт тренировкаси жараёни такомиллаштиришда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Илмий тадқиқот усулиятлари доимий бўлмай улар ўз ўринларини янги ва прогрессив тадқиқот услубиятларига бўшатиб беради. Барча фанлар қатори жисмоний тарбия фанининг ривожини кўп жиҳатдан илмий тадқиқот усулиятларининг ривожланганлиги натижаларига боғлиқдир.

6-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан* 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, усуляти тўпланди ва тўлдирилди.

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

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини)ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ема 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 чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишонга 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 кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилик, тезкорлик, чакқонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат 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 очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пўстлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишligини 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 таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учуш, 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 иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги 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 меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо 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 таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги

малакага таъсир 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 сифатларига ҳам таълуқлидир.

Жисмоний машқ техникаси ҳар қандай ҳаракат актиҳаракат фаолияти таркибидан икки нарсани:

а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;

б) ҳаракат вазифасини ҳал қилишнинг усулини фарқлаш керак бўлади.

Кўпинча бир хил ҳаракат турли усулиятларда 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 самаралиҳал қилиши учун танланган ҳаракат акти (фаолият)ни – жисмоний машқ техникаси* деб аташ қабул қилинган.

Техника – грекча сўз бўлиб «бажара олиш санъати» 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 жисмоний 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, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

Техника унинг асоси, звенолари ва деталлари деб қисмларга бўлинган.

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

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми – сакрашларда депсиниш, улоқтиришларда финал куч сарфлашни

бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади. Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг негизи деб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машқ техникасининг асосини ўрганиш демакдир.

Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган қўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда бўлақлардир. Уни ҳаракат таркибига бажарса ҳам бажармаса ҳам 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 тез ҳарқатлана 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 пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади. Нютоннинг учта қонунини механик ҳаракатларга бағишланган. Лекин инсон ҳаракатлари ҳақида гап кетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси ҳақида хулосага келиш учун механиканинг бу қондаларига таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига кўра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жихатдан, сакрашни оёғга роса чуқур ўтириш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кўрсатмоқдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли юқори, агар у иложи борича катта бўлмаган ярим ўтириш билан депсиниш (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан қискагина букиш) сакраш 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 меъёрининг бузилиши ҳаракатлар тавсифини билмаслик оқибатидандир.

Ҳаракатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият ўқитувчилари, мутахассис тренерлар, физкультурга фаолларигина эмас, балки мавжуд жаҳмият аъзоларининг барчаси ўз ҳаракати ва ҳаракат фаолиятларини таҳлил қилибгина қолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошқаларнинг ҳаракатларини ҳам таҳлил эта олиши малакасига эга бўлиши зарур.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) 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 таҳлил қила олсакгина ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

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

Тананинг ҳолати (позаси) – бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода энкайган, букрайган, танани айрим аъзоларини йиғиштирилганлиги,ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал ҳолати – осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва ҳ.к.лар. *Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари:* таяниб ётишлар, энкайганҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта кадамлар».

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари – инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек сода ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин. Индивид ҳаракат фаолиятида унинг жисми бўғинларидаги ҳаркатлар бир вақтнинг ўзидаги, кетма-кет, қатор, оҳиста бажариладиган навбатма-навбат, ёки давомийлиги қисқа, узун бўлган ҳаракатларга бирлашиши мумкин. Шуни ҳисобига ҳаракатларни энг соддасидан энг қийинигача бўлган ҳаракат вазифаларни ҳал қилиш имкони яратилади.

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

Тананинг ҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат - «*дастлабки ҳолати*» деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у анатомио-физиологик вазифани ҳал этиши эътиборга олинса, бошқа томондан, шу ҳаракатни бажарилишига ижобий ёрдам беради. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма-кетлигига қулайлик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кутиш ҳолати» ва ҳ.к.лар. Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптимал ҳолат* деб атади. Кўринишидан дастлабки ҳолат осойишта бўлса ҳам аслида организм энергия сарфлаш билан қатор мускуллар гуруҳи мускул иши бажаришга пухта

тайёргарлик қўраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бўлади. Дастлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай машқ давомида танани қандай ҳолда (ҳолатда-позада) туриши ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чанғида, конркида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга ошган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машқларда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлақлари)нинг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай (конркида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадиий гимнастикалар)ҳаракатларни кузатаётганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик ҳис-туйғуни шакллантиради ва уларга завқ беради. Ҳаракатларнинг раволиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, қийинчиликсиз бажариш инсон жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатни ўргатиш жараёнида, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим рол ўйнайди.

Ҳаракатнинг йўли (траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда, уни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсагина гавданинг (ёки унинг қисмлари)ҳаракатини аниқлаймиз. Инсон организмнинг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади.

Ҳаракатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизик бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб, тананинг маълум бўлақлардаги ҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмига турлича ҳаракат қилсагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Ҳаракатнинг йўналиши – машқнинг эффективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ, раво бажаради қўлларни тирсақдан кўкрак олдида кафтларни пасга қилиб букган ҳолда «ривок»ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини гаранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсақни бир оз пасга туширганҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпни саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатхига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликга ўрнатилган «планка» устидан ошириб ирғитишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади.

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

Ҳаракатни амплитудаси –ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракати тушунилади. Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг 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.

Ҳаракатлар актив ва пассив мускул қисқаришида рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта кўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси қўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, у ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади.

Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига – тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр секунддан фойдаланилади. Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли **текис ҳаракат** ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз **нотекис ҳаракат** деб тушунилади. *Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш* деб аталади.

Ҳаракат **ижобий ва салбий** ҳам бўлиши мумкин. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу каби ҳаракат **кескин ҳаракат** деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тўғри бажарилган жисмоний машқларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги тез сакрашлар орқали бажарилади.

Айрим ҳолларда *ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананин гҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (қисмлари) тезлиги ҳам тушунилади*. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун–калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-гуманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчида ҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир.

Тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олиш (мусобақа, машқ бажариш давомида) муҳим ролр ўйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади.

Ҳаракатни давомийлиги. Ҳаракатни узоқ давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб, дарснинг умумий нагрукасига таъсир этиши мумкин. Жисмоний машқлар техникасида ҳаракатни айрим звеноларини узунлиги (улоктириш учун югуриш, сузишда қулоқ отиш, чанғида сирғаниш ва х.к.) катта аҳамиятга эга бўлиб, бажарилаётган иш ёки уни муддати ҳақида ахборотлар бериб турилади.

Ҳаракатнинг темпи деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 қадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлади. Темп билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда қўл ҳаракати тезлиги турличадир. Югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмасада, қадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлиги ҳам турли хилда бўлади.

Ҳаракат ритми деганда, атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат ритмининг фазода маълум вақт давомида зўриқишнинг ҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилангани мумкин. Ҳар қандай, хатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам (ҳаракат бўлақларининг узун қисқалигига боғлиқ) маълум ҳаракат ритми бор. Демак *ритм рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки нораціонал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин.* Ритми мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлақларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойиқ ҳаракат таркибидаги ҳодиса (ҳаракат)нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувини маълум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аҳамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишидир. Ҳаракатнинг акцент (эътибор) берадиган қисмига энг кучли зўриқиш тўпланади. Бу зўриқишдан келиб чиққан ҳаракат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги қанчалик кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади, ҳаракатнинг пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таъсирдан зўриқишнинг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги чўзилиши

мумкин. Юқори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стандарт шароитда турғун характерда бўлади.

Ҳар қандай аниқ ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори мақом даражасида бажарилса шу машқни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тушади. Лекин уни ҳар қандай ритмга ҳам абстракт ҳолда қўллаш 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, ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида-алоҳида элементларни бир бугун 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.

Таълим жараёнида шуғулланувчи ёки ўқувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқишни тўплаб, уни ишлата олса, асосан ишлаётган мускулларни бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги ўзлари учун мослаб шакллантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисмигагина катта зўриқишда бажарадилар.

Ҳаракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир 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 келадиган юқори тезланиш ҳосил қиладиган тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

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

Ҳаракат кучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири 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 сифатидаги ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади: а) **тўғри ҳаракатлар**, қайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мос келади; б) **нотўғри ҳаракатлар**, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар; в) **тежамли**

ҳаракатлар, кўзланган мақсадга минимал даражада керак бўлганлари; г) **тежамсиз ҳаракатлар**, ортикча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар;

д) **жадаллик** билан бажариладиган ҳаракатлар; е) **кучни яққол намоён** бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар; ж) **суст** ҳаракатлар сифат жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зот ҳаркатига қиёслаб тушунтирилади.

6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси

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

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

Грецияда тарихий беш кураш – пентатлон, Гутс-Мутснинг табиий ҳаракатлари, Песталотци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган «элементар ҳаракатлари» 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 машқларнинг ташқи формасига қараб спорт жиҳозида бажариладиган, спорт жиҳози сиз бажараладиган машқлар гуруҳлари деб туркумланади. 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, ҳужум ва ҳимоя қилиш машқлари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификацияси ҳам кенг камровли эмас эди.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врач, педагоги П.Ф.Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мўлжаллади ва қуйидагича асосий гуруҳларга бўлди: 1. Содда машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар. 3. Фазодаги ҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига кўра бажариладиган машқлар. 4. Техник жиҳатдан қийин, тизимли равишда бажариладиган машқлар. Машқларнинг туркумланиши кўрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга

йўналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тўлақонли ўз таркибига сиғдира олмаган. Ҳозиргача тўлиқ илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собиқ совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани уddаламади.

6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси

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

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олиниб келинган ва ҳозирги кунда ҳам машқлар классификацияси таркибида ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Кўпчилик олимларнинг фикрига қарама-қарши улароқ, ҳар доим ўзгаришда. Тарихий қабул қилинган жисмоний машқлар туркуми давр ўтиши билан ўз ўрнини ўзидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда ёки ўша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмоний 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 машқлари 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 маъно беради. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тартади.

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

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай, ўзининг маълум спорт майдонида, стандарт қондасига 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 катъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига 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 жамоаларга 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 (командалар ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол тенниси, 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 аъзолари ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика – ўйинлар, спорт, туризм қатори у ҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш воситасидир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аъзолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, кераксизларини 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, командаларга бўйсунуш, қадди-қоматни ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қилади;

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

в) *эркин машқлар*. Бу машқлар орқали мусиқа остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин

машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатини кузатсак, биз ҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заҳирасининг жуда бетакрор эканлигини шоҳиди бўламиз;

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

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар*: перекладинада, брусярда, конр, халқада, якка чўпда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чакқонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, рухий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

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

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

ж) *бадий 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 алоҳида тури саналади.

Гимнастика машқлари тизими доимо ривожланиб ва таркиби бойиб бормоқда. Илмий тадқиқот ишлари ва кузатишлар айрим машқларнинг қайтадан тузилаётганлиги, янгиланаётганлиги, айримлари мустаҳкамланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини кўрсатмоқда.

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

Асосий гимнастика – вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумжисмоний машқлар, ҳаётий машқлар, акробатика, бадий гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жихозларда бажариладиган машқлар киради.

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

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида

қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусрядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ҳар 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 мусиқа билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс характеридаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмуниға барча машқлар қиради.

Гимнастиканинг қўшимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси киритилган.

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

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

Спорт сўзи аввалиға ўйин маъносида тушинилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақалашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача партада юқори натижаларға эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узоқ вақтгача таълим тарбия ишларида аҳамиятға эға бўлмаган ҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди. (Лесгафт, 1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кўп қиррали маъноға эға бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг махсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланиш аҳамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул қилинади. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш, ҳаракат саноатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбияда ҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунға далил ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижаларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмуни бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ва ҳамжиҳатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик ҳислатларини 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 вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўла олади. Ривожланган мамлакатларда спорт билан кўпроқ ўқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спорт ҳарбий ва ҳаётий тайёргарликдаги муҳим 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 аҳамият 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 Осиё, Оврупа, Жаҳон чемпионатлари Олимпиада ўйинлари дастурига кирган ва бошқа спорт турлари мансубдир.

Булардан ташқари бошқа турлар спортнинг миллий турлари деб аталиб (ҳаётий-амалий, ҳарбий амалий ва ҳ.к.) тарбия жараёнининг асосий воситаси тарзида фойдаланилмоқда.

Туризм – режа асосида олдиндан мўлжалланган саёҳат, экскурсия, поход, тоғга чиқиш ва сайрлардан иборатки, бунда бирор неъмат яратилмай, жисмоний қобилият ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олишга йўналтирилган омил деб қаралади. Геологлар, гидрогеографларнинг саёҳатларидан маълумки, улар ўз саёҳатларини моддий қиймат яратишга мақсадида режалаштирадилар. Жисмоний тарбия жараёнида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади.

Туристик саёҳатларда табиатнинг маълум тўсиқларидан ўтиш кишиларда ақлий, жисмоний, ахлоқий – эстетик ҳислатларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, кўркмаслик, куч, чидамлик сифатларини ривожлантиради. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат қилиш шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожланади. Туризм бошқа жисмоний тарбия омилларига нисбатан ҳаётий-амалий шароитда қўлланадиган жисмоний машқларга бой. Шунга кўра, улар ҳаётийлиги ва амалийлиги билан фарқланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм куйидаги асосий хусусиятларга эга:

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

2. Туризм жисмоний сифатлар ва ҳаракатлар малакасини бараварига тарбиялайди, чунки унда ажратиб олинган мутахассисликка керак бўлган ҳислатлар ривожланмайди.

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

4. Туризм шуғулланувчига маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини кўймайди. Шуниси билан у спортга ўхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга иқлим шароити (совук, иссиқ, шамол каби) ва маршрутининг релрефига қараб таъсир кўрсатади ва унинг таъсири турлича бўлиши мумкин.

6. Туризмда куч синашиш, мусобақаланиш асосий ўринни эгаллайди.

7. Туристтик саёҳатлар катнашчилари ўзларининг ичларидан раҳбарни сайлаб оладилар. Раҳбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раҳбарнинг ўзи ҳам катнашчилари билан иштирок этади. У маълум қўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, катнашчилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни кўриб чиқади ва амалий масаларни ҳал қилади.

Саёҳат катнашчилари ёш сайёҳлар 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 билан ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакллантирилади.

Машғулотда сузиш, тирмашиб чиқиш ва ҳоказолар, шунингдек, топография билан ишлаш, тўсиқлардан ошишларнинг ҳаммаси ўзлаштирилади.

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

1960-90 йилларгача катор 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 тизимларнинг янгиланиши, тарбия жараёнида қўлланиладиган машқларнинг такомиллашганларининг вужудга келиши, янги машқларнинг 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

Ҳозирги кунда жисмоний машқлар ҳаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яъни жисмоний сифатларни – *кучни, тезликни, чидамлиликни, чаққонликни, бўгинлар ҳаракатчанлигини ва мускуллар эгиловчанлигини* намоён қилишига қараб *янги педагогик туркумини* амалиётда шакллантириб гуруҳларга ажрата бошладилар.

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни алоҳида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёргарликдаги нуқсонларни алоҳида 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, жисмоний сифатларни тарбиялашига кўра *билим (маълумот) бериш* вазифаларини ҳал этиш учун бажариладиган *жисмоний машқлар туркуми* шаклланди:

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

- **йўлланма берувчи машқлар** – яъни нерв мускул зўриқиши, 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 сунъий равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир-бирини тақазо этади ва ўзаро узвий боғлиқ. Булар таълимнинг ҳар қайси этапи учун етакчи вазифани ҳал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш учун имконият беради.

Жисмоний машқларни алоҳида мускул гуруҳларини ривожлантиришга қараб классификациялаш.

Алоҳида мускул гуруҳларини 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, эгиловчанлик 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 ва ҳоказолар.

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

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

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

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

Ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инооми – ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёни очик ҳавода, қуёш нури остида, сув ва бошқалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмга турлича таосир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республикаимизнинг 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 тобланса унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни нутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг 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 муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

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

6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (дарс, мустақил машқ қилиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, Самарадорлигини оширишини илмий, амалий жиҳатдан ибботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жиҳозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ҳолатига боғлиқ.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилятларни ривожлантиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётининг фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён қанчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйку кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётининг фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

6.4. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда ибботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг ибботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар куйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омилли*. Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқитаётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек,

бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилитни очсин, ўзлаштиришни осонлаштиради) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан қутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишиға олиб келиши қонунияти 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 маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудға келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларға сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги,

Ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

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

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Инсоннинг организмда турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чاقқонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Инсон организмнинг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чакқон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елгага 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 ўртокнинг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ваҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий-руҳий фазилатларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чам барчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат куруллари, ҳарбий анжом ва аслаха билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга иноом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ тарбиялаш лозимлиги масаласини кўндаланг кўяди.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамлилик ва ҳомазоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чакқонлик сифатини ривожлантиради

деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлилики ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (ривок)”ни кўп машқ қилиш эса тезкорликини ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилики ва эгилувчанлики ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққонликини ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чаққонликини ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликини, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий зарурий Амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чаққонликини ривожлантиради.

Ҳар қандай ҳаракат бирор-бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борича баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳоказо. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, ҳаракатлар координациясини тарбиялайди.

7.1. Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари *ҳаракатнинг аниқлиги* тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.

2. Ностереотип ҳаракатлар.

Енгил атлетика йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи гуруҳга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз Янги ҳаракатларни бирданга бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чаққонликка баҳо берилади. Шунинг учун Янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чаққонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганларни ҳисобга олиб, биринчидан *чаққонликни Янги* ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таърифимиздан кўриниб турибдики, *чаққонлик – бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир*. Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чаққонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, қўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда қўл чаққонлигини намоён бўлиши (ажратувчи, слесарлик, уймакорлик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида ҳар қандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустақамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлақчаларнинг йиғинини тузади. Кишида ҳаракатлар координацияларининг заҳираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чаққонликнинг намоёнлик даражаси анализаторлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик

ривожланган бўлса, Янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имкониятлари шунчалик юкори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларди ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари захирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, Янги ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадilar. Чаққонлик марказий нерв системасининг пластиклигига ҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва теварак атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим роль ўйнайди.

Чаққонликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чиқсак. Биринчидан чаққонликни ривожлантириши координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришини, иккинчидан ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак “чаққонлик” деганда, ҳаракатлар координацияларнинг умумий тўплами йиғиндиси тушунилади.

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг захираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши. Агар узоқ вақт оралиғида Янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки Янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш қийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир Янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чаққонликни ривожлантиришда Янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатидаҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш

қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чаққонликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий қийинчиликларни оширади. Улар энгиши 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 осон ҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

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

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

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

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

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

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

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

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири *муқулларни рационал бўшашига билишни ўрганиши* ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода муқулларни кўзғалиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзғалишдек, бўшаштириш (лозим бўлган муқулни, 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 таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик)ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғиқ, эмин-эркин бажара олмасак руҳий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва ҳ.к.) орқали содир бўлади ва чаққонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир 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 маълумотларни олиш мумкин. *Руҳий 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 таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координациявий, (такмиллашмаган координация сабабли мускул бўшашиши фазасида бир оз қўзғалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

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

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускуллар ниҳоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига муҳтож бўлиб, чарчаш содир б

ўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш *оралиқларидан (интервалдан)* фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чаққонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

7.2. Чидамлилиқни ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шугулланиш давомида чарчоққа қаршилик кўрсатиши даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти)ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуюилиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилик сезади, ҳаракат координацияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракати таркибида қўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади, қўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни **компенсацияли чарчоқ фазаси** дейилади.

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

Чарчоқ ўзи нима? *Меҳнат (машқ 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 эътибор 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 чарчоқни вужудга келтиришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ 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 қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссият сезади.

4. **Озиб чарчаш** – унга учраган киши гавдасини қуриган ва ковжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдилинган асарда ифодаланганлиги эътибор берсак бу асар чарчоқнинг ички механизмини мукамал баён этиб уни организмда тикланиши ҳақида тиббий маслаҳатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида **ақлий, жисмоний, эмоционал, сенсор** чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидамлиликни воситали ўлчаш учун маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлиликни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узоқ масофага (10.000 м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликга баҳо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчокнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамлилик фарқланади. *Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидамлилик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни умумий чидамлилик* дейилади. Боксчининг махсус чидамлиги, футболчининг умумий чидамлиги деган иборалардан амалиётда фойдаланилмоқда.

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

Чидамлилик 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 ҳаракатларни, масалан, эшак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кўпхолларда турлича. Тренировка орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни “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.Зациорский ва бошқалар). Демак, координациявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эътиборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, “вегетатив” шуғулаганлик чидамлиликнинг “кўчиши” (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир

ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмнинг энергияси имкониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви характериға ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилиқнинг аниқ вазиғаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилға теғадиган даражадағи бир хил ва энг катта ҳажмдағи оғир ишни бажаришни таказо қилади. Чарчаш *толиқшиға* айлана бошланғанда ҳам машқни тўхтатмаслиқ талаб қилинади. Бу эса руҳий тайёргарлиқнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни кўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меҳнат сеғарлиқни, катта нағрузкаларға, шунингдек, ниҳоятда ҳорғинлиқ ҳиссига бардош беришға тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-кўпми чарқокни ҳис қилсаларғина, уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилиқнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзғаришларнинг миқдори ва қай мақсадға қаратилганлиғи, тренировка нағрузкалари натиғасида организмдағи жавоб реакцияси характери даражаси билан белғиланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда юқламини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқ машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчашни ҳис қилиши орқали ривожланишиға эътибор берсак юқламадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамлилиқни ривожланмаслиғи маълум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарқок ҳис қилиш билан бажарилса организм юқламаға мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлилиқни ортиб бораётганлиғи кўзға ташланади. Мослашув организмдағи ўзғаришлар даражаси, юқламаға жавоб реакцияси характери, уни кўлами йўналиши орқали содир бўлади. Ҳар хил типдағи нағрузкада чарқок бир хил бўлмайди.

Циклиқ машқларни бажаришда чидамлилиқ учун юқламанинғ тўла тавсифини қуйидағи беш компонентда кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиғи (ҳаракатланиш тезлиғи);
- 2) машқни давомийлиғи (узунлиғи);
- 3) дам олиш интервалининг катта кичиклиғи;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий олиб бориш орқали берилган юқлама организмнинг фақат жавоб реакцияси кўламиғагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусиятини ҳам турлича бўлишиға олиб келиши амалиётда исботланди. Юқорида қайд қилинган компонентларни таъсирини циклиқ машқлар мисолида кўриб чиқамиз:

1. **Машқни абсолют интенсивлиғи** фаолиятни энергия билан таоминлаш характериға тўғридан-тўғри таъсир қилади. Ҳаракатланишнинг тезлиғини пастлиғида катта энергия сарфланмайди. Спортчини организмни кислородға талабининг кўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородға бўлган жорий талаб, ағарда, ишни бошланишида нағфас жараёни

етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайтдаги кислородга муҳтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаётганини ўрнини қопламайди ва иш хақиқий тургун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик **субкритик тезлик** деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса **критик тезликка** эришади, бу ерда кислородга муҳтожлик уни аэроб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади. 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 муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга муҳтожлик аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. **Машқни давомийлиги** масофани бўлақларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, кўзғалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттирилиши меъёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига **гликолитик** ундан кейин эса **креотин фосфокинез реакцияларини** аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун **гликолитик механизмларини** такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин механизмларигача 3 дан 8 сек бўлган юкламалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашни талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш **интервалининг катта-кичиклиги** организмни нагрузкага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим роль ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган

таъсир реакцияси ҳар бир нагрузкадан 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 бўлиб ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ҳолатга 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 даражадаги ҳолатга 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 активизими (қон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интервалли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагрузкани нисбатан аэроб қилади. Тескариси, юқори критик тезликларда ҳаракатланиш ва дам олиш интервали кислородга муҳтожликни йўқотишга етарли бўлмаса кислород етишмовчилиги такрорлашдан-такрорлашга қўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаэроб жараёнлар ҳиссасини ортиради нагрузкани нисбатан анаэроброқ қилади.

4. **Дам олиш характери** (актив ва пасив) хусусан паузаларни бошқа, қўшимча фаолият турлари (енгил-труской югуриш - асосий масофа оралиғидир ва ҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва қўшимча қилинганини интенсивлигига қараб организмга турлича таъсир кўрсатади. Критикка яқин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги қўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинч ҳолатдан иш ҳолатига, иш ҳолатидан тинч ҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ҳам асосан шундан иборатдир.

5. **Машқни такрорлашлар** (қайтаришлар) сони организмга нагрузкани таъсири кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узоқ вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислотасиз механизмларни тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайдиган ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намён килишда нафас муҳим аҳамиятга эгаллиги маълум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маълумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар – диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан

бажариладиган фаолиятда максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга қўйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эътибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво янги ҳаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамликни тарбиялашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулоти ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайёри Аллен Мимун ўзини спорт каррераси йилларида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг км эканлигини эътиборга 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.

Чидамликни тарбиялашда фақат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келишини унутмаслигимиз 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 узоқ масофа ролини ўйнаши мумкин.

7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усуляти

Тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш 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 суръати) 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 ҳолос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз ҳолос.

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 югура олмаслиги 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 характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ ҳолос. 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 “*қўчириш*” қоидада кузатилмаган. Унинг қўчиши машқларни бир-бирига координация нуктаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу қўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зацюрский, 1961). Шунга қўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханик бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез қўтариб чиқа олиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини – **кескин ҳаракат** (резкостр)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда сода ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун **динамик зўриқиш услуби**дан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар **ҳаракат частотасини** ифодалайди. Қўлларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажарадиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Ҳаракат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг 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 йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсигининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса **тезликнинг стабиллашуви** демакдир.

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадими, унинг охирида ва югурувчиинг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

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

Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик 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 бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданок “**тезликнинг тўсигини**” вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагилар ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

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

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

Мураккаб реакция - танлай 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.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт яққа 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, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва Милли секундлар 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 “кўчиш”и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати 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.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шарглашилган 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 усуляти

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

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

Эмоционаллик кўтаринки кайфият ва бошқалар эгилувчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни химоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳит температурасига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга караганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машгулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (харорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, **актив эгилувчанлик кўрсаткичлари** эса ортиб боради. Болалар катталарга караганда 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 алоқадор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.

Лекин бундай салбий таъсирни енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ кўшиб олиб бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъёридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъминлайдиган ҳолатда ривожлантириш, унинг меъёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитуда-дан ортмаслигига эришиш,

эгилювчанлик заҳирасини бойитишга олиб келади. Эгилювчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги ахамияти бекиёсдир.

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

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда 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 маълум аъзоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охириги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршилиқларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

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

*Пассив статик машқлар*да гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилювчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилювчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларға олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилювчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар би ҳаракатда уларнинг узунлигини оширишға ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирарли бўлади. Шунинг учун эгилювчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир неча марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилиш ҳам зарур.

Сериядан серияға ўтган сари ҳаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилювчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилювчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйға вазиға қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охириға, 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 машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди - хона температурасида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

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

7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти

Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршиликни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти - шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган.* Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоктиришда), ўз танасини ҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни билагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушлаб туришга уринади. Боксчининг рақиби муштининг зарби, курашчини рақиби томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маълум даражада қаршиликларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён қилади.

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

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

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

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

Рухий озуқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги – зўриқиши (куч намоён қила олиши) куйидагиларга қараб аниқланади;

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

- 2) зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;
- 3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушлаш ва х.к.лар билан;

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

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (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 қўлами турлича қайд қилинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.

Куч қобилятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характериға қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён бўладиган **шахсий-куч қобилятлари ва тезлик-кучи** ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Бошқачасига бунини **шиддат** (портлаш) **кучи** деб ҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобиляти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусада бажарилса, депсиниш кучи Самарадорли 105,80 кг бўлиши мумкин. Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узокроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп ораллиғидаги масофа узайтирилиб оёқ кафтининг тўпга тегиш тезлиги

оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

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

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

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу коида Ньютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) инерцияни энгиш учун керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканнинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясини озгина бўлсада, ўзгартириш учун яна кўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

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

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ва ҳаракат самарасига таъсир қилади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада роль ўйнайди. Шунга кўра, **абсолют ва нисбий куч** деб ҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

Кучни ўлчаши. *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 шугулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали ортади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини кўшилиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортаб кетади.

Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютук абсолют куч ҳисобидагина қўлга киритилади. Қайсики тана вазни чегараланадиган, вазн ҳисобига олинадиган турларда ёки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютук нисбий куч билан қўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан-тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа

гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичгалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. ларида эътиборга олинади.

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

1. **Ташқи қаршилик** билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибнинг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қаршилиги (қумли йўлда, қалин қорда югуриш ва бошқалар)дан фойдаланилади.

2. **Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш** билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир 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 жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулайлиги шундаки, қисқа вақт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиҳоз 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 тизимли олиб борилиши тавсия этилади.

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

Максимал зўриқиш методи, яъни меъёрдаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасида ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нервпсихик зўриқиши билан боғлиқ, айнқса, ўқувчилар кучини ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўёлмайдди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меъёридан ортиқ нерв-мускул таранглиги нерв марказидаги кўзгалишни генерализациялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли

даражадаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меъёрига яқин бўлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меъёр бўлмаган нагрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиш методида 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, айниқса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва кувват манбаларини кўзготади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан кўпроқ, меъёрдаги ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.

Меъёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортиқ – мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтганда аҳамиятга эга бўладигани асосан охириги ўринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги кўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фониди (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликни 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 юбормаслик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аҳамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статик ҳолатларни қўллаш, айниқса, коматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари ҳисобланади ва уни қўллаш Самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиш пайтида узокрок ушлаш, айниқса, қизларда салбий таъсирга олиб келиши, ҳатто уларнинг хушдан кетиб қолишларидек ҳолатлар содир қилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орқа ва қориннинг томонини йирик мускулалари гуруҳини

ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қоматнинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ. Ривожланмайдиган мускул гуруҳлари – тананинг қийшиқ мускуллари, ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ва ҳоказоларни 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, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва ҳ.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 қиладиган 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 қатъиян таъқиқланади.

Қизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагрузка болалар учун талаб қилинадиган нагрузкага нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локал ҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жиҳозлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ: а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга борадиган импулрлар; б) шартли равишда – мускулни ўзининг реактивлиги, яъни маълум кўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни кўзгала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналинсимпатик тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолатлар, факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келадиган эффеқтли импулрлар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, ҳатто энг йirik мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим роль ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни ҳал қилувчи фазасида диққатни концентрациялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига

катта тезлик бериш қийин, хоҳлайсизми йўқми ҳаракатнинг 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 асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлардаги қаршиликларни энгиш билан машқланиш учун ҳаркати охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини энгиш билан бажариладиган машқлар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқазади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршиликни энгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуқтаи назаридан анча энгил кечади. Масалан, деворга суяниб кафтга таяниб қўлда туришда қўллар тирсакда букиб тўғрилганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан энгилроқ туюлади.

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

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида орга-низмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчок ҳис қила бошланади. Чарчок ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: *чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиши, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.*

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

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда 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 катор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажирибада исботланишича шуғулланишни эндиgina бошлаганларда машғулотларни хафтада 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** (сояс) муҳимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилик ёмонлашади.

Жисмоний тарбия жараёнининг – жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нагрукани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни (нагрукани) 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 ТАЪЛИМИ, УНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш – такрорлаш орқали амлга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш – тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир.

Ўқитиш практикасида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакаси», «ҳаракат кўникмаси», «назарий билим», «кила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва ҳоказодек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд қилинганидек **жисмоний маълумот** беришдек мақсадни амалга оширади.

«Ҳаракат фаолиятини (ёки жисмоний машқни) ўрганиш», нисбатан қисқа педагогик вазифадир. «Ҳаракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билими ҳам берилганда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу

сабабли педагогик жараёнда эътибор аниқ бир нарсага, таълимга – малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари кўшиб ҳал қилинмай, соғломлатириш хусусиятига оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув-меҳнат фаолияти ҳаммадан аввал потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш, инсоннинг иш қобилиятининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини тақазо этади. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ: авлодидан (ота-онасидан) мерос қобилиятлар, ҳаётий жараёнда тўпланган тажрибалар ва маълум белгиланган 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 холос. Заҳирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошириб қўйилган максимал талабларга жавоб беришда намоён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратибгина қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг иккинчи хусусияти **ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади.** Фақат ҳаракат фаолияти тизимигина ўқувчи жисмоний тайёргарлигининг характерини белгилайди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий амалийлиги принципига амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратилганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўллаганлар ёки уларни кейинроқ қўллашлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши учун ундан бир-бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланилмоқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир бирига ўхшаш элементлар миқдорининг характери ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эътиборга олинмоқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан

солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп маротаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А. Годик, 1966) даражасининг 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 таъсири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин (К.Д. Бакунено, 1967).

Учинчи хусусияти – таълимни 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 бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан: қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамлиликни ва бошқаларни оптимал ривожлантиргандагина эффектлроқ ривожланади.

ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошишига олиб келади.

Билим бериш вазибаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазибаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. **Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири** тарзида юзага чиқмоқда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ. Ўз давридаёқ П.Ф. Лесгафт мускулларни машқлантиришга инсон психикасига ва унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган.

Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатланиши лозим. **Тарбиянинг умумий вазибалари ҳал қилинишига ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган айрим хусусий вазибаларни ҳам олдинга суради:**

- **жисмоний машқлар билан шугулланишга одатлатириш.** Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат фаоллигининг сустлигини енгиш

муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

- **жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни тарбиялаш.** Кўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги ҳавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, аҳамиятли даражадаги нагрукани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажара олишга чидашт 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, уйқу, тана ва баданини парваришлаш, кийим-бош ва бошқаларни ўз ичига олади;

- **ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришга эришиш.** Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва кизлар орасидаги юқори ахлокий муносабатларнинг шаклланишида бебаҳо воситадир;

- **ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш.** Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчиларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томонидан, 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 таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда **билим олиш вазифаларини** ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

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

Таълим жараёни тиббий кўрик (назорат) хулосаларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва **ўқувчилар асосий, тайёрлов** ва **махсус тиббий** гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган **жисмоний юкламаси** уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб қатъий **дифференциаллаштирилиши** лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материални ўзлаштирамастлигигагина олиб келмай, ўқувчининг саломатлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, хатто энг қоидали қилиб уюштирилган таълимда ҳам, *жароҳат 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 таъминлашга (страховка) тайёрликни, доимо хушёрликни талаб қилади.

Таълимнинг самарасига *таиққи факторлар* (спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиши (машғулот жойининг тозалиги, ҳаво ва бошқалар) *аҳамиятли даражада таъсир* қилади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг юқорида қайд қилинган хусусиятлари ўқитувчидан психолого-физиологик билимларнигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомофизиологик ва методик таёргарликка оид билимларга эга бўлишни тақазо этади.

8.1.Ҳаракатларни уддалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси

Жисмоний тарбияга хос бўлган кўп қиррали вазифаларнинг барчаси ҳаракатни бажара олиш (қила олиш) ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги мазмунни тўғри ва рационал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекисликларга бар ҳам беради ва таълим вариациясини йўлга қўйиш учун имконият яратади, дарслар тизимини нисбатан талаб даражасида тузиш, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий кўчишини таъминлайди.

Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятларини ривожлантириш.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки бу қисми (бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Б.А. Ашмарин бу жараённи қуйидагича ифодалаган:

8.1.1-жадвал



Ўқувчи (шуғулланувчи) махсус билимлар базасида ва тизимли машқлар натижасида ҳаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига етади, такомиллаштириш учун эса чегарасиз имкониятларга эга бўлади (олий тартибда ҳаракат қила билиш). **Ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг уч босқичга бўлиниши шартлидир.** Босқичларнинг стабил чегараларини мавжудлиги билим бериш вазафаларини белгилаш ва уни ҳал қилиш учун қулайдир.

Эски тажрибалар, билимларга таяниб қила билиш (қила олиш)нинг шаклланиши ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнидан бошланади.

Ҳаракатни бажара олиш (қила билиш) – бу ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эътиборини тўллаш (концентрациялаш) шарти асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидир.

Ҳарактерли аломатлари; – тўла, бир бутун ҳаракат фаолияти таркибидаги ҳаракатларни бошқариш автоматлашмаган ҳолда бажарилади. Натижада ўқувчининг онги ҳаракатнинг ҳар бир элементини қандай бажарилиши синтези билан ўта банд бўлиб, иш юқори даражадаги энергия сарфлаш ҳисобига – иқтисод қилинмай, аҳамиятли даражадаги чарчашга дош бериш ҳисобига бажарилади;

-ҳаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такрорлашларнинг мароми турлича). Бу босқичда ҳаракат вазифасининг осон, кўп энергия сарфламай ҳал этиш усули изланади.

-ҳаракатни қила билиш, ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатолардан холи бўлган фаолият эмас. Тўғри, малакагача ўтиш даврининг узунлиги, даражаси турлича ва у ўқувчи қобилияти, таълим услубининг такомиллашганлиги, ҳаракат фаолиятининг тўла таркибининг осон ёки қийинлигига ва ҳоказоларга боғлиқ.

Аҳамияти. Ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усулларини баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат 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, ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммолар вужудға қелишиға сабаб бўлади. Маълумки, тўла ҳаракат таркибидан ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганилаётган, тўла ҳаракат таркибига кирганда маълум ўзгаришларға учрайди.

Ўрганилган ҳаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қила олишини аста секинлик билан малакаға айланишиға олиб келади.

Ҳаракат малакаси – бу фаолиятининг шундай бажариш, қобилиятики, унда диққат фаолиятнинг натижаси ва шароитиға йўналтириб, унинг таркибига қирадиган айрим **ҳаракатларға нисбий эътибор** билан бажара олишдир.

Малаканинг характерли белгилари:

1.ҳаракат фаолияти таркибига кирувчи алоҳида ҳаракатларнинг бажарилишига унчалар эътибор бермай бажариш. Бунга ҳаракатни бажариш жараёни автоматлашувининг бошланиш ҳисобига эришилади.

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

3.ҳаракат фаолиятининг автоматлашган ҳолда бажарилишида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бўлмайди. Ҳаракат малакаси шаклланишида **фаолият мазмуни автоматлашмай айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиш (масалан: нерв-мушкул жараёнларини координация қилиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автоматлашади.**

4. Ўқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгариши ҳисобига ва ҳаракат вазифасининг ижодий ҳал қилинишига йўналтирилади.

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: кўлда 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 шароитда ҳаракат фаолияти бажарилишининг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошқа спорт зал, бошқа жиҳозлар ва ҳоказолар), ўқувчиларга одатланмаган кузатувларнинг таъсири (томашабинлар).

6.ҳаракат малакаси учун ҳаракатлардаги маълум тизимнинг мавжудлиги ва ўзига хослиги. Бу алоҳида ажратилган ҳаракатларнинг бир бутун ҳаракат фаолиятига ортиқча ҳаракатлар ушланишини йўқотиш билан бирлаштиришда ифодаланади. Ҳаракатларнинг аниқлиги ортади, уларнинг ритми такомиллашади, бир бутун фаолият кўрсатишнинг вақти қисқаради.

7.ҳаракат малакаси шаклланиши анализаторлар функциясини қайта тақсимлаш билан кузатилади. Ҳаракат анализаторининг роли ортади, ҳаракат назоратида мушкул ҳиссиёти етакчи аҳамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпни ҳис қилиши ва бошқалар.

Малаканинг физиологик механизми. И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркин ҳаракатларни шаклланишининг физиологик механизмлари асосланган. Ҳаракат актини мушкуллар билан бажаришни бошқариш вақтли алоқаларни вужудга келиши эканлигидир. Уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқаларнинг вужудга келиши ётади. Охириги рефлексларнинг аҳамиятига катта эътибор берилади, чунки улар мерос бўлиб наслдан-наслга ўтмаган жавоб реакциялари билан боғлиқ.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда **уч физиологик фазага** бўлинади, бунда гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради ҳоло.

I-фаза шартли рефлектор алоқалари марказий нерв тизими қўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташки кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аниқ бўлмаган ва кўпинча кераги йўқ ҳаракатлар ҳам қўшилиб бажарилиши орқали боради.

II-фаза шу билан фарқланадики, қўзғалишнинг ортиқчалиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортиқча ҳаракатларни йўқотиш мувофиқ келади. Аммо қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали етарли даражада эмаслиги ҳаракатларда ортиқча зўриқиш, мускуллар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III-фаза ҳаракатнинг *динамик стереотипи* шаклланишининг тугалланиши билан характерланади. Бу ҳаракатларни нисбатан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқорида айтилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Ҳаракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал тақрорлаш давом эттирилса, унда малаканинг яна ҳам такомиллашуви содир бўлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори темпиратура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсирига 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. Таълимнинг бирламчи этапида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суст боради. Бу йўсиндаги малакани шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси эгаллаш учун характерли. Ўқувчиларнинг 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 таълимнинг биринчи этапларида малаканинг сифатини ўсиши аҳамиятли даражада бўлмайди. Сўнг у кескин ўсади. Малаканинг шу

кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юқори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намоён қилади.

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

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

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

- таълимнинг усулиятини нотўғрилиги ёки ҳаракат сифатларини етарли даражада ривожланмаганлиги орқали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда малакани ушланишининг сабаби тўғри аниқланса, уни енгиш 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 мустаҳкамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма-кетлигига ўхшаш кетма-кетликда ёки унинг тесқариси тартибида содир бўлади.

Малакани номоён қила олиш бошланишида сифат ўзгаришларига дарров олиб келмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучларига ишонмай қўйишига сабаб бўлиши мумкин, айрим ҳолатларда бу фаолиятни бажаришдаги зулушларга олиб келиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциаллаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги қийин координацион алоқалар бузила бошлайди, олдин қўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан: улоқтиришда ёмон натижа, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошқалар. Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ходисани янада сезиларли ҳолатда намоён бўлишига олиб келади. Ниҳоят, шуғулланувчи айрим қийин ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини йўқотади. Тизимсиз машғулотлар малаканинг намоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошқалар)га салбий таъсир этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узок сақланиши мумкин ва қатор тақорлайверишлардан сўнг тез тикланади. Машқ қилмай қўйиш орқали одам эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди. Махсус изланишлар орқали В.В. Белиновични аниқланишича, қонркида учишдек қийин координация талаб қилинадиган машқда 10-12 йил

конкретда турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашлари мумкин экан.

Ҳаракат малакаси машқни такрорламай қўйиш орқалигина ёмонлашмай, ҳаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятларини пасайиши орқали ҳам содир бўлиши мумкин. Масалан, стайерларнинг ёши катталиги сабабли кислородни максимал сарфлашининг ёмонлашуви ҳисобига спорт натижаси пасаяди. Кейинчалик спортчи қачонлардир юқори натижа кўрсатган ҳаракат малакасини тўла йўқотиш мумкин.

Қари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиҳатдан энгил машқларни жуда осонлик билан перекладина, брусоюда бажарсалар, ҳалқада куч билан бажариладиган машқларни удалай олмайдилар.

Малакани кўчиши (ўтиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш вазибаларидан бири белгиланган ҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таъсир кўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин координацион структуралар ўзгариши юзага келверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан: дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқа малакаларни ҳам шаклланиши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг ўзаро таъсири бир неча хил бўлади: **Малакани ижобий салбий кўчиши (ўтиши).** Ижобий кўчиш малакаларнинг ўзаро шундай муносабатлики, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётини тажриба ва ўқитиш натижасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малакани салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Масалан, 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 танлашда малакаларнинг ўзаро таъсири муносабатлари характерини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни классификациялашда қўл келади. Бу билан ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми

Шаклланган ҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охириги чегараси ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришнинг олий мақоми дейилади. Унинг асосий вазифаси ҳар қандай шароитда шуғулланувчи малакани эгаллашга ва уни такомиллаштиришга (ишлаб чиқаришда, турмушда, ҳарбий, спорт соҳасида) одатлантириш ва ўргатишдир. Фақат шу ҳолдагина малака ўзининг амаллий қимматига эга бўлади. Мободо спорт залида; (майдонда) шуғулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўта олсаю, лекин ўша малакани табиий тўсиқлардан ўтишда амалиётда (хаётда) қўллай олмаса, бундай малаканинг қиммати паст бўлади.

Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш – бу ўзлаштирилган, ўрганилган ҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни ўта иқтисод қилиб турмушда аниқ қўллай олишдир.

Бундай ижро малакаси шаклланган ҳаракат малакаси асосида ва нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар эвазига вужудга келади. Аслида таълимнинг (ўқитишнинг) пировард мақсади ҳам ҳаракатни олий тартибда бажара олишга ўргатишдир.

Характерли белгилари.

1. Олий тартибда ҳаракат қила олиш онгнинг хизмат фаолиятини юқори даражаси ҳисобидан, ҳолатни объектив таҳлили қила олиш, энг зарури вақт дифицитини эътиборга олган ҳолда малакани шундай қўллайдики, у албатта энг юқори самарага олиб келиши.

2. Ҳаракат фаолиятини ташкилловчи ҳаракат актларини автоматлашган ҳолда, онгнинг назорати остида, керак бўлса кўникмаган шароитда коррекция талаб қилинганда ҳам бажарилиши.

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

Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмоний тарбиянинг амаллий аҳамиятини ифодалайди, спорт маҳоратини оширишнинг резерви ҳисобланади. Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Ўрганганидан, эгаллаганидан қила оладигандан, атроф муҳитни талаблари билан мувофиқ, 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 улоқтириш.

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

Ҳаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин

унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узувлиги) жуда ҳам турлича ва ўқувчининг қобилиятига, айниқса, малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчининг шахси ва таълим методикасининг такомиллашувига, ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва ҳ.к.га боғлиқдир.

9-БОБ. ТАЪЛИМНИНГ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим принципларини, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўллаш олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши–хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёнида жисмоний тарбия таълимнинг тузилишида деб қаралади. Таълим жараёнининг барча элементлари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, усулиятлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини *таништириш*, *ўзлаштириш*, *мустаҳкамлаш* деган шартли равишдаги учта *этапларга* ажратилади.

Таълимнинг 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 айлантириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таълим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос.

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

Таълим жараёнининг тузилишини ўзгармас деб бўлмайди. Бу жараён фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи

ўзлаштирилаётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таҳлил қилади, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни ***Жисмоний тарбия таълимнинг 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 усулларини ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

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

а) таълимнинг 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 эътиборга олиб уни звеноларнинг ўзлаштиришнинг кетмакетлиги белгилашга йўналтирилади.

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

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб заҳира вариантдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда ўқувчи фавқулотда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг заҳира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни айрим ҳолатларда шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуктаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлаб қўйилган лойиҳа тўлдиришларни, айримҳолларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилишини талаб қилиши мумкин.

Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга 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 таълим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техникаси 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 ҳавфли машқларни ўрганишда, бўлақларга (қисмларга) ажратиб ўрганиш ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, 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 чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машқ бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Таништириш этапида сўздан фойдаланиш ва кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари нисбатан характерлидир. Ҳаракат фаолиятини **тўла** ёки **бўлақларга** ажратиб **ўқитиш усулиятидан** ҳам фойдаланиш мумкин (кейинги бобларда ўрганамиз).

9.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим 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 ва ҳаракат фаолиятини тўлалигича, кўп мароталаб такрорлаш, машқ қилиш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташқи томондан бир хилдай кўринса-да, ҳар сафаргисининг 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 шаклланиши таъминласа, фаолиятнинг бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо бўлишининг техникасининг белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчини ҳаракат техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўргатиши, бажаришда мускулларнинг ортикча таранглашиши, кераксиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишини олдини олиши, огоҳлантириши лозим бўлади.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларга ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи кифоя. Чунки стабил, муҳим координациявий механизмнинг фонди, бойлиги қанча кенг ва кўп бўлса, ўқувчининг ҳаракат тажрибаси шунча юқори бўлади ва осонлик билан янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштириб олади.

Ҳаракатни 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 мустаҳкамлаш* бўлиб, унинг *ижро-сида стабилликга эришишдан иборатдир*.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таолимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйрук 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 муҳимдир. Таолимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммониҳал этилишига боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш хатоларсиз ва ҳаракат-ларда хатоларни пайдо бўлиши (бошқариладиган таолим принципи, бажариб кўриш ва ҳатолар принципи) орқали амалга оширилади.

Ўқитишнинг бошқариладиган принципи ҳар қандай хато таолимга маолум маонода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатоиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларни қўяди. Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг аксини, яни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни, айрим ҳатоларнинг табиий равишда мақсадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таолим-нинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш қоидаларига риоя қилиш лозимлигини инкор этмайди. Суний

равишда хатоларга йўл қўйиш мабодо содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчининг зўр беришини йўққа чиқарадиган катта зиён ҳам эмас, деб таокидлайди. Вазифани ҳал 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 бошланган ҳаракат фаолияти ҳам хатоларни инкор этмайди. ҳар бир уриниш (проба) ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таолимнинг иккала принципи ҳам муаммони ҳал қилишда турлича йўлларни эътироф этсада улар ҳаракат малакаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди (Е.П. Илин, 1970).

Ҳатосиз ўқитишга интилиш, уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди. Энг қулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошқалар хатоларни умуман содир бўлишини йўққа чиқариш мумкин. Таолим биринчи этапида ўргатиш *қоидада-гидек бажариб кўриш ва хатолар принципи*, иккинчисида *бошқариладиган ўқитиш принципи* қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган таолим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таолимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин. Хатолар албатта мавжуд бўлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга муғлақо ўрин йўқ. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бепарқлик уларга юзаки қараш, хатоларнинг камайишига салбий таъсир этиши, яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келишини амалиёт тасдиқлаган. Айниқса ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапларида машқни такрорлашлари давомида хатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айлан-шида самара бермайдиган ҳаракатларни хато ҳаракатлар деб қараш мавжуд. Айрим пайтларда булар ҳақиқатан ҳам хатоҳисобланса, бошқа пайтда хато категориясига кейинчалик такомиллашган, такомллаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий қабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб аталмиш классификация ҳозирча тузилгани йўқ. Маолум дара-жада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланилаётган В.В. Беленович томонидан тузилган хатолар классификациясидан ҳозирги кунда кўпроқ фойдаланилади. Уларни аҳамиятига кўра хато тушунчаларни классификация деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтланган, гуруҳланган, шахсий белгисига эга бўлган атамалар тўплами десак ҳам бўлаверади:

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

Айримхолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдилар у, умумий характердаги хатоларни назардан четда қолдирадилар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалининг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбатдагисини ўргатиш имконияти юзага келсин.

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

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

Автоматлашган хатолар ногўғри ҳаракатларни кўп маротабалаб такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маолум мураккабликлар юзага чиқиши мумкин.

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

4. Моҳиятли ва моҳиятсиз (аҳамиятли ва аҳамиятсиз) хатолар. Моҳиятли (қўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асосий негизда содир бўладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича тез йўқотилиши лозим, чунки улар таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатадилар.

Моҳиятсиз (майда) хатолар ҳаракат фаолиятдан айрим ҳаракат ларига тааллуқли бўлиб, машқ қилиш давомида уларга нисбатан эътиборсизроқ бўлиш мумкин. Аҳамиятсиз хатога одатланиб қолиш,ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик ҳам тўсиқ бўлиши мумкин.

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

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

1) ўқувчи томонидан таълимнинг вазифасини тушунмаслик орқали содир бўладиган;

2) вазифани ҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаган-лиги, ҳаракати ёки фаолиятини мускул орқали ҳис қила олмаслик орқали;

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

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катъийятнинг 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 ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

Хатолар содир бўлишининг типик сабабларини билиш, уларнинг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш, хатоларни содир бўлишидан огоҳлантириш, педагогик жараённинг барча талабларга тўлалигича риоя қилиш демакдир.

Типик хатоларни олдини олишда қуйидагиларга эътибор бериш таълим жараёнининг сифатини яхшилайди:

1. Машқнинг умумий вазифаси ўқувчиларни тўғри тушинишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқлар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга қарата олиш, масалан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ўқувчилар 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 материалнигина тавсия қилиш.

4. Машқ техникасини хатосиз, мукамал бажариш билан ўрганишга хоҳишни уйғотиш. Биринчи уринишни катта эътибор билан амалга ошириш лозими шўғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Биринчи уринишнинг тўғри-нотўғрилиги хотирада чуқур из қолдиришини эътиборга олиш.

5. Ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя қилиш. Машқни аниқ бажарилишига тезликни

буйсундириш, аввалга машқни аниқ бажариб ва сўнгра уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу қоидани ҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турган ҳолдаги турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишда эришилган тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина машқ қилиш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машқни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига путур етказди. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аҳамиятга эга бўлса, машқни ҳаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тезликлари вужудга келадик, уларнинг кучи мускул кискаришига қараб пайдо бўладиганлидан кучли бўлиши мумкин.

6. Машғулотни (дарсни, тренировкани) мувофақиятсиз уринишдан сўнг тўхтатмаслик. Чунки бунда ўқувчиларда фаолият хақида нотўғри тушунча қолади. Машғулотдан ўқувчи ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатни ўзлаштиришда ёки уни натижаси бўйича маолум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда ўша хато доимий равишда такрорланаверса, ўргатишни дарҳол тўхтатиш лозим, аксҳолда у хато «автоматлашиб» қолиши мумкин. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи ўз хатоларини онгли равишда тушунсагина ошади ва нотўғри шакланган нерв мусукул алоқалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффе́ктив чораларини аниқлаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» қолиб таълим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниқлаш муҳимдир. Хатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига доир сабабни аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тўғрлашга нисбатан оқилона бўлган йўллари 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, таҳлил қилиш ва баҳолаш билан чегараланилади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг сонини кўплиги 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 таҳлил қила олиш ва баҳолашдир.

Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт.

Ўқувчи жисмоний машқни бажараётиб кўпинча ўзининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигини кўради ҳамда фаолияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз 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 таҳлил қила олишни ривожлантиришнинг усулларида бири – машқни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида – мусобақаларда ҳам камлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш, баҳолаш ваҳ.клардир.

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

1. Баҳолаш қоида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачонки ўқувчининг имкониятини намунага ўхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тўпланишига қараб белгиланган намунага тақлид қилишдан оғиш хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтари-лаётган бўлса), индивидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чиқади.

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

3. Ҳаракат фаолияти натижасини аниқлаш орқали баҳолаш қоида бўйича катта дидактик аҳамиятга эга. Бу ўқувчини ўз ижро техникасини эришилган натижа билан таққослашга, уни ҳал қилишнинг индивидуал усуллари ахтаришга ўргатади. Лекин шундай баҳолаш яхши тайёргарлиги бўлган ўқувчилар учун қўл келади. Улар ўз фаолиятларини танқидий баҳолай оладилар, жисмоний машқ бажариш пайтида ижро техникаси аҳамиятини яхши тушунадиган бўладилар.

Баҳо категорияси ўқитувчининг турли хилдаги огоҳлантиришлари, маоқуллашлари ёки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсатмалари орқали ҳам намоён бўлади. Бирок фақат бир хил огоҳлантиришлар билан чегараланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мақтовга, рағбатлантиришга сазовор ҳаракатларни ҳам эътибордан четда қолдирмасликни тарбия жараёндаги ўрни бекиёс.

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруҳдагилар ўзларининг индивидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб, бошқа томондан эса кўп сонли индивидуал хатоларни топиш, тузатиш машғулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўқувчида бефарқликни шакллантириши амалиётдан маолум. Бундай қарама-

қаршиликнинг таолим жараёнида хато ва камчилақларни гуруҳли машғулотларда қисқа, аниқ ва маоноли қилиб айтиш орқалигина ҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баҳоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо бериш билан чекланмай, ишга муносабати ҳам ҳисобга олиниши лозим. Унинг шахси, хулқи, давомати баҳолаш мезони мазмунидан четда бўлишини таъкидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш қоидаси турли тумандир. Айтарли кўп тарқалганлари куйидагилардир:

Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушинтириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хато ҳаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирлаш, ютук, хато ва камчиликларни машғулотларда ўртоқлари билан ўртоқлашишга, хато устида ҳаракат техникаси ҳақида суҳбатга чорлайди демак, бу таолим жараёнининг муваффақияти деган сўздир. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали усул қарама-қаршиликни енгиш ҳаракатлардир, яъни ҳаракатни мусс-куллар таранглаштириш бўшаштириш, амплитудаси ва йўналишига қараб контраст равишда бир-бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқдир. Мускул ҳиссиётини 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 мускул ҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажаришдагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эффектлироқ йўлини айтиш, кўрсатиш имконини беради.

Хатоларнинг барчаси бирваракайига эмас, навбати билан, аҳамияти даражасига қараб тузатишга уриниш самарасиз бўлиб чиқиши мумкин.

Одатда, хатоларни тузатиш унинг аҳамиятлиларини тузатишдан бошланади, чунки бошқа майда хатолар шулар орқали содир бўлаётган бўлиши мумкин. Масалан: финал куч сарфлашларидаги хатолар қоида сифатида охириги ҳаракат таркибидаги звеноларнинг келишувидан ҳам содир бўлиши кузатилади. Бундан ташқари, аниқланган хатолар ўзлаштирилаётган ҳаракатдан олдин бажарилган ҳаракат оқибатидан ҳам содир бўлишини назарда тутмоқ лозим.

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

Ҳаракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажарилаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо

бўлган хатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи ёки тайёрлов машқининг ногўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ эканини унутмаслик керак. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги ўқувчи имкониятига мос келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади.

Статик ҳолатлардаги хатоларни аниқлаш ва уларни баҳолаш 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 (машқ қилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аҳамияти 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 қийинроқ шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

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

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

Ҳаракат фаолиятини ўзгартириш жараёнида хатоларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг тузатилиши аҳамиятини ҳисобга олиш ўта муҳим бўлибгина қолмай, бу муаммо ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапида ҳам сифат жиҳатидан бошқа даражада муҳимлигини инкор этиб бўлмайди.

9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапини асосий вазифаси – ҳаракат малакасининг шаклланишини таъминланиши билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатни юқори маҳорат билан бажара олиш орқали:

а) кўникмани вужудга келтириш;

б) олий тартибдаги (мақом) ҳаракат кўникмасини шакллантиришдир.

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси: ҳаракат кўникмасини асосий вариантда

шакллантириб, уни мустаҳкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир. Таълимнинг шу босқичида фаолият ижросининг сифат даражасининг такомиллашганлиги шундай зарурки, иш билан жисмоний машқни техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты ўзлаштирилган бўлсин, эгалланган кўникма турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда кўллай олинадиган бўлсин.

Ташкомилаштириш этапида таълимнинг барча методларидан комплексли фойдаланилади, лекин фаолиятни бири бутунлигича ўзлаштириб, мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзидан кўриш ва эшитиш орқали мўлжал олишдан фойдаланиш ҳажмининг озайиши ҳисобига ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ортади.

Юқориди қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учунчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш машқ қилиш муаммосининг алоҳида аҳамияти эътиборга лойиқ бўлиб, машқ тизимли равишда кўп мароталаб қайтарилиши лозим, бунда такрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, уни меъёридан 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, малакасининг асосий вариантини мустаҳкамлашга имкон беради. Бундай такрорлаш – таълимнинг моҳиятига кўра нусха кўчириш, таклид қилиш билан бажариш. Масалан: ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракатга яқин қилиб бажаришга уринади. Таълимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегараланган дидактик имкониятларга эга.

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

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

2) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан турлича вариант ва шароитда такрорлаш, малакани фақат ўзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиёти ва турмуш шароитида кўллай олишга ўргатади;

3) машғулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг қизиқишини оширади. Маълумки, болалар бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда янгича вазифа қўйиб бажартирилса машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар, бу ўз навбатида, уларнинг иқтидорини, ҳаракат заҳираси 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, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлиги факторларига ҳам боғлиқ. Мактабда жисмоний тарбия дастури материалининг ҳажми ва мураккаблиги ўқув режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, такрорлашлар 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 сони ҳаракат фаолиятини биринчи маротаба такрорлаш учун керагидан ортиқроқ сонда белгиланади. Бу ортиқча қайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш ҳаракат заҳираси (запаси)ни бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларни вақтига қараб, маълум низомга таянган ҳолда, ўзлаштарилганларни эсдан чиқармай, тизимли такрорлашни 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) таълимнинг 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: (узук муддат давомида) такрорлаш ва концентрация қилинган – машқ жараёнини сиқиғ, йиғиштирилган ёки ҳаракат таркибидаги айрим звенога ёғтиборни чуқурроқ тарзда такрорлашдан фойдаланиш керак бўлади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йиғиндисига тенг бўлса, узук вақт дам олиб, нагрузка интервали сийрак бўлганга қараганда, интервали қисқа дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилиятини яхшилайтиди. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки дарсни бирлаштириб ўтиш ҳар доим ҳам ижобий самара бермайди.

Ўқитишни тезлаштириш натижага эришиш, эътиборна айнан бир нарсага (концентрация қилиб) қаратиб такрорлаш орқали амалга ошириш, оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда юқорида қайд қилинган тез натижага эришиш усули таълим методикасининг асосини ташкил қилади. Ҳаракат малакасини бошланғич этапида қайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталашишига тўсиқ бўлиши, пухталашишининг чўзилишига олиб келиши мумкин. Малаканинг тўғри шаклланиши лозим бўлган жисмоний сифатларини мувофиқ даражада ривожланишига боғлиқ, бу албатта, узоқ муддат давомида ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади.

Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниқлашда, яъни такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баҳо беришда узоқроқ чўзиб такрорлаш қийин ўзлаштираётган ўқув материални ўзлаштиришда самарадорроқ ҳисобланса осонроқ материал учун концентрациялаштириб такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубда ҳам 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 малака ҳосил бўлиши янги нерв алоқаларини юзага келиши уларни мустаҳкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқаларнинг пухталиги етарли даражага етса, уларнинг сақлаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан кузатиш мумкин.

Оммавий ўргатиш шароитида фаолият техникасини эгаллашнинг амалий чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги ўзининг принципиал аҳамиятини йўқотади. Кўникмани сақлаш учун, унга керак бўлган қисмида ўзгартиришлар киритиш мақсадга мувофиқ. Бу ўзгаришлар шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги маълум даражада ошганлиги сабабли қилинади. Агарда бу такрорлашлар ҳаракат малакасини доим такомиллаштиришни вазифа қилиб қўймаса, керак бўлган даражадаги ҳаракат сифатларини қўллаб-қувватлаш учунгина, эгаллаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадида такрорланади холос.

Шунга кўра, мактаб дастурида берилган янги фаолиятларни ўзлаштириш давомида асосий такрорлашларни чорагидаги аралаш типига кирувчи дарсларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

10-БОБ. ТАЪЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган «жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», «шахсни ҳар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таълим жараёнининг **услубий** принципларидан ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар 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 индивидуаллаштириш», “Талабларни аста-секинлик билан ошириш”*дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида кутилган мувоффақиятларга эришиш мумкин.

10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллик

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф. Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни катъийан қоралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини қилиш орқали назарий билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш ғоясини илгари сурди. У “жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини оширади”, – деган кўпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулотни умумий вазифаларига қизиқиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётий-амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмуни (қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ва ҳ.клар) машғулотлардаги ҳаётий-амалий ҳолатлар орқали, жисмоний маданият ва спорт машғулотларида шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофазатига тайёрлашдек вазифаларни ҳал 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 шуғулланиш машғулотларига одатнинг шаклланиши сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид

мунтазам лекциялар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, мактаб физкультура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва хужжатли филмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “бажара олиш”, “ҳаракат малакаси”, “олий ҳаракат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кўчиши” атамалари моҳиятини тушунишларига лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, 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 нозик ҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

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

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр қизиқишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципларидан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган “ихтиёрий ҳаракат”нинг моҳиятига етиб, унинг бажарилиши техникасининг асоси, звенолари, деталларини назорат қила олишнинг аҳамияти таълим жараёнида ўз самарасини бериши илмий-амалий исботланган.

Абелрскийнинг тажрибаси бўйича шуғулланувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш (попытка) тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шуҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар, (дискуссия) натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

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

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-

кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меоёридан ортик энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, “тоқатсизликни”ни шакклантиради. Шунинг учун онгли таҳлил – ўз ҳаракатини баҳолай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиҳозларидаги машқлар эсаҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

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

Фаоллик машғуллотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини “фронтал”, «гуруҳли», ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир икки ҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошласалар, шуғулланувчиларни машқни мустақил бажаришга уриниши ўз-ўзидан ортиши содир бўлади.

Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа (“Жисмоний тарбиянинг услублари” мавзусига қаралсин) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғуллот ўтказиладиган жойларнинг бадий жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, таълим жараёнида шуғулланувчиларда жонбозлик (инициатива) кўрсатиш, вазифани ҳал қилиш учун жавобгарлик ҳиссини ўз бўйнига ола билиш, маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

10.2. Таълим жараёнида кўразмалилик принципи

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маносига кўра педагогика назарияси рамкасида аллақачонлар чиқиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча ўзига ҳис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намоёйиш қилишдек кенг манони олади.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиши ва кўришининг бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи (бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўргазмали қурооллар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаштириб олинганлари), кино бадий, хўжжатли, ўқув филмлари, видео, мультвидео ва ҳ.к. тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади.

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

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

Ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча ўқув кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошқаларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади, айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмалиликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдида келтира олиш, тақлид қила билиш (аввалига механик) тарзда бўлса ҳам аҳамияти каттадир. Айниқса, таолимнинг кетма-кетлиги ўзлаштиришда (ҳаракатни бўлақларга ажратиб ўргатишда), йўлланма берувчи машқлар (ҳаракат техникасининг асосига яқин бўлган машқлар)дан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштирадиган (бажарилиши таркибида айнан шу ҳаракат элементлари бор) машқларни қўллаш таълим жараёнига кўргазмалилик принципи кўядиган асосий талаблар бўлиб, булар, ҳаракат ҳақидаги тушунчалар мезонини оширади.

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

Булар таълим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни 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 ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга 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 маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда хилма-хил ташқи таъсирини ҳисобга олишни, шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни тақазо этади. Меъёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Собиқ Иттифоқ жисмоний тарбия тизимида “Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр” физкультура комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чикмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлар орқали амалга оширилади. Машқ қилиш учун организмга кучига яраша бўлмаган машқ меъёрига машқни организмни зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳам ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан исботланган. Маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажмдаги жисмоний машқлар янги, шуғулланишни эндигина бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олиш нотўғри бўлади.

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

Маълумки, янги ҳаракат вужудга келган ҳаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ўргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр “маълумдан номаълумга”, “ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга”, жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса “кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка” деб формулировка қилинади.

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

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари – бўйи, танаси ва аъзоларининг узун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси жисмоний сифатлари – кучлилиги, тезкорлиги, чакқонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуктаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар **индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб**, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида, машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан узоқлаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан, бўйининг дарозлиги (баландлиги) – “акцелерат”лигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруҳда шуғулланаётганида таълим жараёнига салбий ёки ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу ҳолатга таяниб узунасига қўйган қондан сакраш машқида ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яъни баланд бўйли учун депсиниш “мост”ини спорт жиҳозидан узоқроқ қўйиш лозим, бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчини машқ техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Чунки жиҳозидан узоқ қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиш талаб қўйибгина эмас, ўқитишда шуғуллаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмастикга, ортиқча муаммоларни вужудга кетишига олиб келади.

Жисмоний юк меъёри бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар учун жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Танланган машқни шуғуллаувчи кучига, тезкорлигига, чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг 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 таълим жараёнида мунтазамлилик услубий принципнинг асосий низомидир.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(ламанинг дам олиш билан рационал алмашинуви.

Машқ қилишнинг мунтазам эмаслиги таълим жараёнида етарли даражада самара бермайди. Табиий ривожланиш қонуниятларидан амалиётда биз шунга гувоҳмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти, жисмоний қобилияти яхшиланади.

Мунтазам машғулотлардан ҳосил бўлган рефлекслар **узлуксизликни** талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки “олий ҳаракат

макоми”да бажарила бошлаган ҳаракат таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бўлса, талабини қўяди. Чунки организмнинг функционалҳолати яхшиланиб мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида маълум 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, «tizимли ва мунтазам равишда машқ қилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмагани ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради».

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мускул хужайралари вазнининг камайишига, компонентлари тузилишининг лозим бўлмаган ўзгаришларига, ҳатто морфологиясининг регрессиясига олиб келади. Айрим регрессив ўзгаришлар ҳатто 5-7 кунлик танаффусларда ҳам содир бўлиши мумкин (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошқалар).

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

Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулот (эрталабки зарядка ва бошқа қўшимчаларни 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 узлуксизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик – қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат малакасининг 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 таъминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй

беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги прогресс учун шароит яратилади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Факатгина ҳар бир машғулот такрорланмай, машғулотлардаги кетма-кетлилик ҳам, қайсидир ҳолларда айнан шу машғулотларни ўзини хафтада, ой, давомида ва машғулотлар вақтининг маълум даврлари ичида (хафталик, ойлик ва ҳ.к. цикллар) такрорланади. Такрорийликнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг қандай мақсадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўналишига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусиятларига жисмоний юкнинг характерига таъсир қилувчи бошқа факторларига боғлиқ. Шунинг учун такрорийлик дақиқаси айрим ҳолда кўпроқ ва айрим ҳолларда оз бўлиб унинг аниқ натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг *мунтазамлигида* ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик каторида вариативлик ҳам ўз аҳамиятига кўра маълум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, нагрузка динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машғулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машғулотни ёки унинг машқларини шаклини бир варакайига ўзгартириш вариациялаш деб қабул қилинган.

Бу ўринда қуйидаги объектив қарама-қаршилиқларга диққат эътиборини қаратиш лозим. Кўп маротабалаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стереотипи ва организмни унга қўлланилаётган нагрузкага жавоб реакцияси янада стабиллашуви ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун машқни ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртамикечми, бариин бир, ҳаракат малакасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу қарама-қаршилиқ такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади.

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

Жисмоний нагрузка ва дам олишнинг рационал навбатлашуви.

Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги дам олиш билан нагрузка беришнинг доимий бўлишлигини ман қилмай, тахминий мўлжал олиш орқали амалга оширилади. Нагрузка шуғулланувчилар организмга жисмоний машқлар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, у организмни функционал имкониятини ошириш фактори хисобланади. Бунга организмнинг “иш потенциали”ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эришилади, энергияни тиклаш жараёни учун стимул хисобланади. 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 тўхтайтиди, 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 тикланишни бориши иш қобилиятининг иш бошлангунча бўлган даражасига етиб қолсада, у тўла тугалланмайди, чунки унинг орқасидан “юқори тикланиш” фазаси содир бўладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг супер-компенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва ҳоказоларнинг тикланиши) ётади. Юқори тикланиш фазаси дам олиш давом эттирилган ҳолдагина алмашади ва иш қобилияти организмда иш бошлангунча бўлган ҳолатга 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 қўра, жисмоний тарбия санъати – бу маълум маънода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлаштира (алмаштира олиш) демакдир.

Иккинчидан – нагрузка билан дам олишни рационал алмаштириш муаммосини ҳал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигини ҳисобга олишимиз, навбатдаги нагрузка тикланишнинг 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 пасайишига ҳамда охир-оқибат чарчашга олиб келади. Лекин нагрузка “юқори тикланиш” фазасига мос келиб қолса, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириш учун имконият яратилади ва шу тариқа иш қобилияти доимий орғиб боради. Шунга эътибор бериш керакки нагрузка билан дам олишни ўрин алмаштирилиши ҳар бир машғулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бўлмаслиги керак.

Қатор машқларни, айниқса, чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга руҳсат этилади, ҳатто уни мақсадга мувофиқ дейиш ҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши чарчаш орқали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин. Организм тўла тикланмаган шароитда қатор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффеқтини тўплагандек (йикқандек) 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 тикланиши**” учун етарли даражада катта бўлиши лозим.

Қайта тиклана олмаганлиқ фонид аҳамиятли даражадаги юкламадан шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлиқ фонид аўтқазилган машғулотларнинг эффеқти йиғиндисига нисбатан эҳтиёткорлиқ зарур. Бу тизимдаги нагрузкалар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир.

Яна битта аниқлиқ киритайлиқ. Амалиётда нисбатан абстракт ва содалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрузка жараёнининг графигига дуч келамиз. Ҳаётда, жисмоний тарбия практикасида нагрузка доимо характерига кўра (куч, тезлиқ, чидамлилиқ ва ҳ.к.) интенсивлиги ҳажмига кўра навбатлашади. Тикланиш жараёни турлича бўлган орган ва системаларда бир хилда ва бир вақтнинг ўзид а бормаслиги эътиборимизда (гетерахрон тарзида) бўлиши лозим. Бундан ташқари, ҳатто бир турдаги функционал тузум чегарасида ҳам турли функционал хусусиятлар тикланишида ҳам гетерахронлиқ кузатилади, гитерахронлиқ билан боғлиқ биохимик жараёнлардаги тикланиш ҳам тенг амалга ошмайди. Масалан, мускулни энергия потенциалининг тикланишида аввалига АТФнинг миқдори нормаллашади, сўнгра креатинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасига қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзид а, айниқса, турли характердаги ишни бажаргандан сўнг рўй бермаслигини кўрсатади.

Машғулотлар кетма-кетлиги ва уларнинг мазмунини турли томонларининг ўзаро боғлиқлиги, машғулотларнинг оптимал кетма-кетлиги муаммоси, кучига ярашалилиқ муаммоси билан узвий боғлиқ. Ҳақиқатдан ҳам жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланиш қонуниятлари билан ҳисоблашишга мажбурмиз, яъни шу этап учун нимани уддалай оламиз

кучимизга яраша, кейингисида нимадан иборат бўлиши лозимлигини белгилаб оламиз. Шундай қилиб, **кучига ярашалилик кетма-кетликни шарт қилиб олади.** Кетма-кетлилик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш лозимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинисини йўлидан бориш мақсадга осон олиб боради? Мана шу саволларга бериладиган жавоб орқали оптимал кетма-кетлилик муаммоси ҳал қилинади.

Аввал айтиб ўтилгандек, **таълим ва тарбия жараёни йўлини танлашда роя қилинадиган қоидалар – маълумдан номаолумга, осондан қийинга, оддийдан мураккабга бўлиб, бу қоидалар 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 маълумотдан, нисбатан чуқурлаштирилган, ихтисослаштирилган Машғулотларга ўтиш, кейинчалик умумий тайёргарлик билан биргаликда қўшиб олиб бориш мантиқан тўғри ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик фундамент бирданига вужудга келмайди. Ҳаммадан аввал ҳаракат координацияси ва тезкорликни белгиловчи функциялар ҳал 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 этапларида координация талаб қилувчи машқлар, тезкорлик қобилияти учун, сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ва ҳажми 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. Жисмоний тарбия жараёни ҳар доим ҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиши қонуниятларини қўллаб, акцентини кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қаратиш ҳақида бормоқда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиганлардан ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш қонунийдир. Дастлаб керагича асосан амалий фаолият турларининг элементар асосини ташкилловчи турли-туман ҳаракатлар (энг содда гимнастика ҳаракатлари, машқлари, асосий ҳаётий зарурий ҳаракатлар – юриш, югуриш, сакрашлар, тўсиқлардан ошишлар, улоқтириш ва ҳ.к.лар) ўзлаштирилади. Шу аснода спорт ёки профессионал фаолият тури бўйича ихтисослик танланади.

Жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида материални кетма-кетлиги кўпинча, конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилган

ҳаракат фаолиятлари турлари орасидаги объектив боғлиқликнинг мавжудлиги, улардан бири-бирига узатиладиган, ўтадиган элементларнинг борлиги ва мос келиши, ўзлаштирилиши, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни осонлаштиради. Ҳар қандай конкрет ҳолатда материални ўқитиш тартиби тизимини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг ўзаро оптимал алоқасини тиклашга ва уларнинг уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётда ҳаракат малакасини ва жисмоний сифатларни “кўчиши” деб аталиши қонуниятидан фойдаланишнинг аҳамияти ортади, қайсики у таълим ва тарбия жараёнида ҳам 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 таъсирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий эффект берувчи “кўчишдан” умуман юз ўгириш керак деган хулосага келмаслигимиз зарур. Жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди, ҳаётини амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ҳам турлича бўлган ҳаракат малакаларини эгаллаган бўлишлигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилик кўрсатувчиларга ҳам эга бўлмоғимиз лозим. Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши, бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида “салбий эффект” берувчи малакаларни ҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожланишни бошқачасига прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир. Мисол учун, чидамлилиқнинг ривожланиши вақтинчалик куч ва тезкорликнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу ўз навбатида у ёки бу сифатнинг ривожини учун база яратади бошқача айтганда, жисмоний сифатнинг ривожланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имкониятлари ошишининг умумий фони содир бўлади.

Юқорида қайд қилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг “салбий кўчиши”ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммоси ҳақида гапирдик. Бу муаммони, энг аввало, бир-бирига салбий муносабат кўрсатаётган машқларни вақти-вақти билан (уларнинг ҳажмини, вазнини ва ҳ.к.ларини) ҳамда мувофиқ машқларни, уларнинг навбатлашувини жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бўлсада, яқинлаштириш, ўхшаш томонларини топиш билан ҳал қилинади. Машқларни навбати (бирин-кетинлиги) уларнинг тузилиши ва қийинлигига мувофиқ белгиланади. Нисбатан мураккаб бўлмаган ва мураккаб машқлар, қондадагидек нисбатан анча қийин ва бирмунча қийинлари таркибига кириб, бугуннинг бўлагини (қисмини) вужудга келтириб қўйилган мақсад ҳал қилиниши амалиётда исботланган.

Оптимал кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулот чегараси айнан шу машғулот учун танлаш характерига кўра турли нарузкаларнинг натижаси (таъсири)ни ҳисобга олишнинг аҳамияти жуда каттадир. Тажрибада (С.П. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошқалар) исботлашганки, тезкорлик характеридаги нарузка, чидамлиликини талаб қилувчи нарузкаларга қулай физиологик фонни вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон қолдирадики (албатта, нарузка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Аниқланганки, тезкорлик нарузкаси куч талаб қиладиган машқлар билан яхши навбатлашади, бу ўз навбатида ижобий натижага олиб келади (Н.Н. Яковлев, В.М. Дгячков ва бошқалар), ижобий натижа олдин куч талаб қиладиган машқлардан, сўнг, тезкорлик талаб қиладиган машқлар кетма-кетлигида бажарилса содир бўлиши исботланган.

Юқориди таъкидланганидек, нарузкаларнинг тартиби, уларнинг қуйидаги йўналишига қараб: куч, тезкорлик-чидамликка ёки тезкорлик, куч чидамлик 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, чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладики, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи характеридаги машқларга уларнинг зарур бўлмаган таъсирлари 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 нарузкаларнинг 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 мушкуллигича қолмоқда. Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалигича программалаштириш имконига эга бўламиз. Албатта, соҳа 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 машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-

секинлик билан унга боғлиқ бўлган нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишни меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Нагрузкаларнинг оширишининг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаш заруриятининг дойимийлиги.

Жисмоний тарбия жараёни, машғулотдан-машғулотга, бир этапдан бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Характерли белгилари: машқлар мураккаблигини, улар таъсирини даражаси давомийлигининг ўзгарувчанлигидир.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда маълумот бериш вазифаларини ҳал қилишдек зарурият бор. Табиқки, машқни янгиламай туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш заҳираси шунча кенгайди, шу сабабли ҳаракат фаолиятларини янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгиш (ҳаракат вазифалари)ни ҳал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шакллари қийинлаштириш жисмоний нагрузканинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз навбатида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамликни ривожланишига сабаб бўлади. Жисмоний машқлар таъсирдан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрузка меъеридан, янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса – унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аҳамиятли ва пишиқ бўлади; нагрузка қанчалик интенсив, тикланиш ва “юқори тикланиш” жараёни шунчалик бақувват бўлади. Бу мускулларнинг энергия ресурсларини тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагрузкаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки нагрузкага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради, ташқи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камаяди: қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик нуқтаи назаридан “функцияни тежамлаштириш” содир бўлади. Организм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши натижасида шу ишни

бажаришда энергия сарфлашни иктисод қилиш, қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади. **Нагрузкаларга биологик мосланишнинг** маъноси анашулардан иборатдир. **Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан биридир.**

Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яъни ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш тўхтайди. Бу нагрузкани тизимли ўзгартириб, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини кўяди.

Амалиёт бу қонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руҳий сифатларни ҳам тарбиялашга таълуқли эканлигини кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руҳий сифатлар, шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руҳий сифатларни намоён қилиш даражаси психологик қийинчиликларнинг ўлчовига боғлиқ. Шунга кўра, руҳий ҳолатини тарбиялаш махсус жисмоний юктамалар ва топшириқларни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали тарбияланади.

Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва нагрузкаларни ошириш шакллари.

Кучига ярашалиқ, индивидуаллаштириш ва системалиқ принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш янги вазибалар ва унга боғлиқ бўлган юктамаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаслик, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мос келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик. Яна асосий шартларидан бири кетма-кетлиқ (машқларнинг бирини-бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик), машғулотларнинг мунтазамлилиги ва нагрузкани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш билиш ҳисобланади.

Шу ўринда пухталиқнинг аҳамиятини ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси)ни пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустаҳкамланиши даражаси ва нагрузкаларга мослашуви орқали бориши лозим. Мустаҳкамланмаган малака нагрузканинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таъсиридан ҳам). Чунки янги машқларга ўтиш пайтида ҳам шуҳолга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тўсиқ бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайди. Шу билан бир қаторда, нагрузка динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасида ҳавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагрузкага организм бирданга ёки озгина вақт ичида (маълум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун

маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

М. Периш схемаси бўйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик-химик ўзгаришлар, шунингдек, нерв системасининг бошқариш функциясида ҳам маълум ўзгаришлар содир бўлади. Нерв мускул тизимининг актив хужайраларида функционал ва структуравий ўзгаришлари учун нисбатан узоқроқ (камида бир ҳафта) вақт энг кўпи эса, бир ой, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагрузкаларнинг ҳажмига ҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, нагрузкалар динамикаси турлича шакллар тавсия қилади: аста секин тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон шаклда оширилиши таълим жараёни амалиётига киритилган.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига нагрузкани ҳафтадан-ҳафтага мутаносиб равишда, мослаб аста-секин ошириш, машғулотлар орасидаги интервал аҳамиятли даражада катта бўлмаслиги эътиборга олинишга айтилади.

Нагрузка динамикасини поғонама-поғона ошириш қаторасига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги поғонага ўтиш тушунилади. Навбатдаги поғонага “сақраш” пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан нагрузка динамикаси айтарли кескин оширилади; лекин бунда организмдаги нагрузкага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув ҳолати нисбатан сезирарли ифодаланади. Нагрузканинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли бўлган даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг тўлқинсимон динамикаси 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 бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб нагрузка ҳажми ва интенсивлигини энг катта тўлқинга олиб чиқиб юклама миқдорини ошириш мумкин.

Умуман, узок муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда нагрузканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўлқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формага) киради.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узок давом этмаган даврларида, агар у қанчалар қисқа бўлса, нагрузканинг тўғри чизик 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 моҳият жиҳатидан етакчи роль ўйнайди: биринчидан, организм физиологик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши ва ҳаётнинг умумий режими, фаолияти; иккинчидан, мослашув жараёнларининг қонунияти; учинчидан, нағрузка ҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама-қаршиликлардир.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функцияси)нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзиде бўлмай, қайта қуришга мослашиш динамикаси, нағрузка динамикасидан “орқада” қолгандек бўлади: аввалига нағрузкалар 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 умумий ҳажмини юқориликка қўра, эртами-кечми барибир организмнинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узулиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун нағрузкани умумий ҳажмининг тўлқинсимон «кўтариш» ва “пасайтириш”ларни қўллаб нисбатан кечроқ мослашувчи организмдаги ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юқламанинг ҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига, жисмоний ишнинг миқдорий йиғиндисини ва унинг зўриқиш билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирварақайига маълум чегарага, қиррага эгаллиги билан ифодаланади.

Ҳажмнинг кейинчалик оширилиши машқнинг ёки машғулотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин: Зарур бўлган даражада интенсивликни ошириш учун қайсидир этап давомида стабиллаштириш ва нағрузка ҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бироқ, жисмоний тарбия жараёнида ҳажм ҳамда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тўғри келади, бўлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаб бўлмайди. Бу қарама-қаршилик нағрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вақти билан бир-бирига тушмайдиган ҳажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бўлади. Бошланишида агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (хафта ёки ой назарда тутилади) нағрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади; бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қискартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражада кўтарилади. “Тўлқинларнинг ҳажми ва интенсивлиги пасайиши” – енгиллашган яқунловчи дақиқа ҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тузилишда бўлади. Лекин нағрузка ўсишининг умумий тенденцияси юқори даражада ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида сақланади, маълум вақт ўтиши билан у умумий тенденция бўла олмай қолади (функционал, адаптация имкониятлари кучли пасайишининг кучайишининг ҳисобига) ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасида қўлланилади. Шундай қилиб шу кунгача нагрузканинг умумий динамикаси кўп йиллик аспекти “тўлқинсимон” тарзда қўлланилиши амалиётда кўпроқ кузатилмоқда.

Нагрузаларнинг тўлқинсимон оширилиши-ҳафталик, ойлик, йиллик фон асосида бўлиб, унга ҳам тўғри чизикли, ҳам поғонасимон шаклдаги нагрузкаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг ҳал қилиниши шароити билан боғлиқ. Нагрузкани тўғри чизик бўйлаб оширишда, умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган нагрузкалар ва айниқса, аста-секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғонама-поғона динамика юқоридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифаси ҳал қилади.

10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси

Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таҳлил қилсак, уларнинг мазмуни бир-бири билан шундай тугашган бири-бирига сингиб кетган ва хатто ўзаро мослашиб кетганлигини кўришимиз мумкин. Бунга ажабланмаса ҳам бўлади, чунки уларнинг барчаси бир жараёни айрим ажратилган томонлари ва қонуниятларини ифодалайди, моҳиятига кўра улар алоҳида, лекин шартли равишда алоҳида аспектдаги принциплардек ифодаланади.

Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида қабул қилиниши мумкин. Чунки, шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўқув материални кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг 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 принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагрузканинг оширишининг рационал йўллари билан таъриф олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик ҳақорасини белгилаш системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принципларнинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбиқ қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таъсир доираси тарбия жараёнига кутилган самарани бериши мумкин.

11-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМНИНГ УСУЛИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим роль ўйнайди.

Таърибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият – методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлақларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар қутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар. Ҳар қандай конкрет ҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақазо этади:

1. **Усулият албатта илмий асосланган** бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.

2. **Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқлиги.**

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таълим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “қозёл”дан

оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлақларга ажратиш билан ва ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “қозёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлақларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. Таълим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши. Ҳар бир танланган усулият айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффектини таъминлаш нуктаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Усулиятларнинг қўлланиши таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги. Усулиятни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маълумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўқув материалнинг хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маълум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятини ҳам 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 турларнинг ҳар 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 гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги. Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ва ҳ.к.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида

ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар 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 машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга 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, таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эътибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақозо этади. **Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилган** ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан 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”.

Таълим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. Ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

Сўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари
-------------------------------------	--	--------------------

	Ҳикоя	Кўрсатиш,	Қатоиян	ва	Ўй
ш	Ифодала	намойиш этиш,	қисман		ин ва
риш	Тушунти	плакатлар,	регламентлаштириш		мусобақа
	Суҳбат	Кинограммалар,	ва ҳаракатни бир		
а	Муҳокам	доскага бўр билан	бутунлигича тўла		
	Сухбат	чизиш,	ўргатиш		
к	Топшири	ўқувчиларни ўзи			
	Муҳокам	чизгани,			
	Топшири	макетлар,			
	Кўрсатма	моделлар, ранг ва			
	Баҳолаш	товуш сигналлар			
	Буйрук				

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таъминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўқувчининг хулқи юриштириши ва бошқа шу ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - **сўзнинг маъноси** орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан **эмоционаллик** – ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этиши функциялари.

Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А. Ашмарин қуйидаги услубий тавсияларни тақлиф этади.

1. Сўз маъносининг мазмуни ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат 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 тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, кўпинча координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши 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 аниқлашда зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“кўлларни”, “бошни”, “алеоп”. Ва ҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқни 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 муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан рангоранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи кизиқишини 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 (хикоя) 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.

Тушунтириши -ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларидан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Сухбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Сухбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дунёқарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама – бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан сухбатдан фарқ қилади. Муҳокама 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 характерланадиги, ўқитувчи бирданига 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.

Баҳолаш ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили 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 вазифани ҳал 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, дарсда, 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 ўқувчилар ҳаракати ритмини ҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомаги, қўлларининг ифодали ҳаракатлантира олиши ҳамда

ўқувчиларнинг интизомига юқори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Саноқ – керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш (“бир-икки нафас олинг!”) ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритми овоз бериш ваҳ.к.

11.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларга ҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига қизиқишни ортттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис қилдиришда муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ҳис этириш шундагина қўл келадик, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим 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 таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намоиш қилиниши жисмоний тарбия таълимида зарурий кенг тарқалган усулиятлардан ҳисобланади.

Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб ўрганиш таҳлил қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва у таҳлилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш “кўргину бажар” принципи асосида ўқитиши, кўрган машқни бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятларининг англамайдиган ижрочиларига айланиб қолишига йўл қўймаслик лозим.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид

қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчанлиги 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 факторига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишдаги қийинчилигига мувофиқлиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2) ўқувчиларнинг тақлид объекти ҳақидаги тасаввурларини тўлалиги;

3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, уни моҳияти даражасини фарқлай билаш;

4) ўқувчини тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив тақрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган методик талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий тақрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни тақрорлай билиш, кўрса-ю ҳаракатини бажара олмаса таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари тақрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қуйидаги ҳолларда руҳсат 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 намоишкорона бажариш керак бўлиб колган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик 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 ва х.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намоиш қилишга руҳсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. “Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, энгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуролларни намоиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статик ҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У кўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали қуролларнинг ҳар бирини намоиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар ҳаракат ҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар 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; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намоиш қилиш вақти ва ҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали

ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан **чизмалар чизиш** ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашилиши, 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 – намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча 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 дидатик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофилм, барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидатик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга 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 алоҳида 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 таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир 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 нисбий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усулиятда ҳам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштирилиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хилҳаракат фаолияти ўқитаверилиши мумкин.

Қатойян регламентлаштирилган машқ усулияти ҳаракат шаклини, нағрузка катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини ва ҳоказоларни регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш билан характерланади. Бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлақларга (қисмларга) ажратишни тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар, снарядлар ва бошқалар)га қараб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичида танланган ҳаракат суръати (темпи), ритми, амплитудаси ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни таказо қилади.

Қисмларга (бўлақларга) ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бошланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутати. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлақларини қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладими йўқми шунга боғлиқ. Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлақларга - қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни таказо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулиятининг характерли белгиси ҳисобланади. У бутун бир ҳаракат фаолиятини эгаллашни энгллаштирувчи бошланғич бир этап холос, якуни бўлиб ҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчилар ҳаракат фаолиятини бошланишидан охиригача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида умумий ютуқга пойдевор куради.

Ҳаракат 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 ҳаракатнинг “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 характерига мослаб, уларга ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаштиришни энгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳлили 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 машини қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини эътиборга 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 қўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштирилаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади – буларнинг ҳаммаси айрим бўлақларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таълимнинг – ўқитишнинг вақти қисқаради. Айрим ҳолларда усулиятнинг самардорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таълим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.

Ҳаракат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўпланган бой ҳаракат заҳираси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиш ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта кийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият бебаҳодир. Лозим бўлса бўлақларга ажратиш айрим бўғинлар, ажартиб олинган мушкул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имкони бу усулиятда ўта юқори бўлади.

Лекин машқ техникасини билмай қисмларга ажратиш, фавқулодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳарқатни тўла ўзлаштириш усулияти ҳаракат фаолияти таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутлади. Бу усулият ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлақларга ажратиш ўқитиш усулиятдан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигига ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синаш (опробирование)да энг қулай усулдир. Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлақларга ажратиш ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини биз хали илмий равишда бўлақларга ажрата олмаймиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ҳам ҳозирча ишлаш олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан, қоида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлиги ҳисобга 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) ҳиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин ҳолос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши усуллатиштириш 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, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат 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 қонунарига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда **ўйин қўйидаги хизматларни бажаради: тайёрлов** (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлиқи тарбиялайди) *ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит 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 меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характерида қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклига кўра расмий ўйинларга нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин

усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Ўйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйин ҳолатида **рақиблик ва эмоционаллик** элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Хатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп киррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлган ҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқ ҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катойян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. ҳаракат фаолиятини бажариш давомида **шароитнинг ўзгарувчанлиги**. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўлиши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. ҳаракат фаолиятидаги **ижодий ташаббусларга** юқори талаблар қўйиш. Ўйин ҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида **қатойй регламентлаштиришнинг** йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (содалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажара олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан қанатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган қанатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклиниг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ваҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса,

турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмга комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулияти ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу усулият орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, кўркмаслик (ботирлик), катъийатлилик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа усулияти мусобақалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шакллари билан биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир. 2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалаштиш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни яратилиши. 3. Ўқувчиларнинг учун белгиланган нагрузкаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади.

Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда қутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таолим жараёнида у ўзини оклайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоён қилиш имконини беради ҳамда 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 муҳим ролр ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамия-тини ногўғри баҳолаш бола организмни ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таосири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организими тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг химоя рефлексси султ ривожланган бўлади, нисба-тан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар **жисмоний тарбиясининг вазифаси** – уларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳ-камлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлан-тириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эотибор берадиган қилиб вояга етказишдир.

Энг аҳамиятлиси уларда хаёт 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 каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда **жисмоний сифатлардан чаққонлик, тезкорлик. Чидамлилик ва эгилувчанликни** ривожлантиришга имкониятлар катта.

Леви Гориневскаяни текширишига қараганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйишда қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унгатайёрлайдиган машқлар танлаб олинади.

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (харакат) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машқларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чаққонлик, тезлик, куч, чидамлилик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомо-физиологик хусусият-ларини эотиборга олганимизда чаққонлик ва тезлик сифатла-рини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлиликҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эхтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилик элементлари ҳар бирҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар

тарбиячини хоҳишсизҳам бошқаҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдекҳаракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги кўзғалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқсаҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирил-маган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавкулотдагиҳаракатларни 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 муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда қомат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошқаҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифода-лашдан иборат бўлади. буларсиз бола кундалиқҳаётида учрай-диган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлсаҳамҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мастуқил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига кизи-қишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эотибор берилади. уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстети-кадан танининг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш,ҳаракат-ларини 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 мастаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

Ҳаракатга 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 бўйсунишга ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг куйидаги – **онглилик ва фаоллик, кўрғазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига** таянади.

Болани ҳаракатга 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 заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагилардаҳаракат малакаси заҳираси 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, кушлар 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, қобилятини ўстиришни аҳамияти 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 муҳимдир.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: куёнга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб...

Болалар қанчалиқҳаракат 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, қиска кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамидаҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва оғохлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўр-сатмалар 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 гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеорлар мазмуни айтиладиган воқеалар ваҳаракатни қандай бажарилиши кераклигиҳақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқҳақида тўлиқ бўлимга,ҳаракатниҳис қилишга имкониятни кўпайтиради.

Сухбатҳам 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 болалардаҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирварақайигаҳамма учун умумийҳолда 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 кийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боғчаларида берилла-диган машқлар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассивхаракатлар, активхаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалоқ 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 кийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосийхаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат саклаш 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 кераклихаракатли ўйинлар ва рақс машқларига кенгрок жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қондасини содалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (кушлархайвонар 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. Узокка улуктиришни кўрсатаётиб олдин дастлабқиҳолатга, сўнг қолган элементларга эотибор берилади.

болаларда катталарга нисбатан тез ва энгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаҳкам бўлмайди.харакат малакасини мустаҳ-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.харакат малакаларини мустаҳкамлашқар 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 узокроқга 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 қоидаларини 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 аҳамиятга эга. Юқоридагиларни таосиридан ташқари боланинг кунликҳаракат фаолияти (ҳар кунликҳаракати, расм олиш,ҳар хил ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилсинки, буларнингҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мускулар кучини яхшиласин.

Мактабгача ёшдаги болалардаҳамма 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 ёшиниҳисобга олишни унутмаслик лозимлигини тақазо этади.

Бу ёшда таянчҳаракат аппарати эгиловчан бўлади. уни қобилятини 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* – маҳкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боғчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоқда. Жисмоний тарбия асосан давлат му ассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боғчаси ва яслидаги жисмоний тарбия жараёнига мудир раҳбарлик қилади. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машғулотларни мусиқачи, 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, физкултурга дақиқалари, чиниктирувчи муолажалар,ҳаракатли ўйинлар экскурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яккама-якка ва мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташқари мусиқа дарсларидаҳам жисмоний тарбияни

вазифалариниҳал қиладиган жисмоний машқлар, ўйнарлар ва рақслардан востита тарзида фойдаланилади.

Ўқув типидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотилари болаларниҳаракатга ўргатишда асосий рол ўйнайди. Бу машғулотилар ясли ва боғчаларнингҳамма гуруҳларида ўтказилади. 1 ёшгача болалардаҳар бир бола билан айрим жисмоний машқлар уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бўлган болалардан ёши катта бўлган гуруҳларда (6-12)ҳафтада 3 мартабадан, 3-7 ёшгача бўлганлардаҳафтада 1 марта ваҳамма гуруҳлар билан бирга ўтказилади. Ёши катта бўлган сари машғулотиларнинг давомийлиги 10-45 дақиқагача оширилиб борилаверади. Машғулотилар 4 қисмдан - ташкилий, тайёрлов, асосий, якунлок, қисмларига бўлиб олиб борилади ва уларнингҳар бирида ўзларининг аниқ вазифалариҳал қилинади. Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, «ўрмонга саёҳат»,ҳара-катли ва сюжетли («Ўрмонга саёҳат» ва бошқа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машқларни танлаб, сўнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очикҳавода бўлиши керак бўлган вақтҳисобига ўтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боғчаларда эрталабки овқатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйқудан турибла 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 бажаришҳамда сакраш билан тугалланади. Айримҳолларда машқ сюжетига, ритмига мослаштирилган қўшиқлар билан ўтказилади.

Тизимли ўтказилган жисмоний машқлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилайдди. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшганҳолда яхши кайфият билан бошланса,ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таосир кучи қоматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиққа фойдасиҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималаргадир тақлид қилиш ваҳаётда учрайдиган сюжетларни ўз ичига олиши керак. Машқлар 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 тагача бир комплекс бирҳафтага мўлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг қийинлаштирилади, 7-12 дақиқа давомида ўткази-лади. 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 ваҳаётини чинқитиришдан ташқари болалар билан махсусҳаво ва куёш ванналари, сувда

чўмилтириш оркали чиниктиришлар киритилади. булардан ташқари яна айрим процедуралар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилгандагина эффект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола организмни чиниктириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия дақиқалари расм машғулотларида пластилин билан ишлаш пайтидаҳисоб, нуткни ривожлантириш машғулотлари давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машқ танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирганҳолда бажарилади.

Ўйинлар эрталаб соат 10⁰⁰-12⁰⁰ ларда ва тушликдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга маолум бўлган жисмоний сифатларини ривожлантиришдир.ҳаракатли ўйин-ларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги шароитга эотибор берилади. Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш усулиятини пухта ўйлаб, сўнгра ўтказди. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча кийин-чиликларга сабаб бўлади. катта ёшдагиларга эса мустақил вазифалар берилади. ўйинлар 7-15 дақикагача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади. Саёҳатҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёшгача бўлганларда эса, 1-2 маротаба уюштирилади. Унда олдиндан борадиган жой, машғулот сценарийси тузилиб шароитиҳисобга олиниши ва лозим бўлган жиҳозлар тайёрланади. Ёшига қараб саёҳат 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, мусиқа 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-кор маслаҳати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан **мустақил шуғулланиш** машғу-лотлари болаларга ўзлари яхши кўрган жисмоний машқлар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жиҳозланган гимнастика шаҳарчаси ёки махсус болалар майдончасидек, сузишҳавзаси, спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёрлаб қўйган.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб қўйиши 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 маслаҳатлашиб, 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 эҳтиборга олинishi шарт. Ясли ва боғчада йилига 3-4 марта жисмоний тайёргарлигини ўйишини 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 таҳрири остида ўқув қўлланмасида).

13-боб. УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

«Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда **жисмоний тарбия** жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашни назарда тутади.

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 таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

1) ўқувилар организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниктириш;

2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;

3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан курулантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шўғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал қилади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий рухий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади.

Мактаб ёшининг (10) 11 ёшлиларда (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 эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

1. 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 маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиништириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. (10)11 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг 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.**

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум 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 бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-хунар 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 эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуалиги билан дарслардан тубдан фарқланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча

рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкультура бўйича маълум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият 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. Бунга ҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларни ҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таълим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёнининг *умумий вазифаларидан келиб* чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «Мустаҳкамлаш», «Такомиллаштириш»дек мазмунга эга бўлган *хусусий вазифаларни* қўйиш ва униҳал қилишни назарда тутати.

Таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия қилинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда қўллашга ўргатишга йўналтирилади. Таолим вазифаларини изчил равишда бажариш жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўқув материалларини изчил ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узок вақт ёки қатор кетмакет дарслар зарур вазифалар бошқа ҳилларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифой қилади. Масалан, арқонга маълум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришда ҳаракатлар кетмакетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукамал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буниҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Қолаверса, шуғулланувчини ҳаракат координацияси, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобилияти (қабул қилиши), ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ҳаракат захирасига ҳам боғлиқ.

Арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида ҳал қилинади. Таълимнинг вазифалари, юқоридагилардан ташқари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соғлиқни сақлаш, чиниқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақидаги назарий билимларини оширишлари билан ҳам ҳал қилинади. Жисмоний тарбия дарсларида фақат таълим тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар – эътиборлилик, диққатини бошқара олиши, интизоми, иродаси, саранжомлилиги, мақсадга интилиши, мустақиллиги ва қийинчилдикларни енгишдаги қатойияти ва бошқаларни қўшиб тарбиялаш талаб қилинади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш

ва ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурий санитария гигиена ҳолатини сақлаш ва рия килиш, дарсларни очик ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасини ҳаётийлиги, шуғулланувчилар фаолиятини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жиҳозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффеќтли фойдалана олиш, температура, иќлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлиги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб эффеќтли фойдалана олиш билан боғлиќ.

Дарсининг уюштирилишининг теоминланиши куйидагиларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга рия килишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таъминлашни; 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орќали кўйилган вазифани эффеќтли ҳал қилишни назарда тутати.

Дарсни ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машќлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган, соғломлаштириш эффеќтидан келиб чиќадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг катийян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиќлигига эришиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маъќули) 14-16⁰С да ушланиши. Танаффусларда очик майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниќланишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юќори интенсивликда бажарилаётган машќларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортиќ даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таъминлашнинг аҳамияти муҳим.

Айниќса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар) полни тозаллиги доимий диќќат ва эотиборни талаб қилади. Ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса жиҳозлар, матларни артиб чиќиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғулланилган жой тозаловни талаб қилади. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказати, танани, спорт формаларини кирлинишига сабаб бўлади.

Дарсни моддий техник таъминлаш деганда, дарсининг оптимал зичлигини таоминлашга имкон берадиган, кўйилган комплекс вазифаларни тўлаќонлиҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўқувтарбия жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилган.

Охирги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган ностандарт

жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан жиҳозланмоқда. Бундай жиҳозлардан фойдаланиш дарс зичлигини аҳамиятли даражада юқори эффектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир оқибат машғулотлар натижаларини ошишига олиб келмоқда.

13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни дарс машғулотларини сифатини белгиловчи тўртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элементлар ўзаро узвий боғланган ва дарсининг характерли *компонентлари* деб аталади, улар:

а) *дарсининг таркибига киритилган жисмоний машқлар*. Дарсининг мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини ҳал қилишда шуғулланувчилар учун фаолият предмети бўлиб хизмат қилади. Машқлар дарсининг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маънода дарс мазмунининг бир қирраси ҳолос.

б) тавсия қилинган машқларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган *ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан бири*. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагогни эшитиш, кўрсатилаётган машқни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқали ҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш, ўз ҳиссиётини ва кайфиятини назорат қила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ва ҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс вазифасини ҳал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил қилади.

в) *педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб*, қуйидагича ҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарсининг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш ва фаолиятларини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълим-тарбия жараёнида ижобий рол ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмда дарс таркибидаги машқларни бажаришда содир бўладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар* дарс мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бири ҳисобланади. Малакаларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уудалаш, ҳаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарсининг мазмунининг тўртинчи компоненти ҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмокдами 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 муҳими уни қандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш қонуниятлари ҳақидаги гапиришдан аввал уни қандай структуравий бирликлардан ташкил топишини белгилаб олиш ва аниқлаш керак бўлади. аввалиги дарсҳақида йиқр 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 дарсининг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига қараб белгиланишини уқтиради. Н.Н. Ефремов (1959) биринчи маротаба «дарсининг тузилиши» деган тушунчага таориф беришга уринди ва дарс структураси деганда машғулоти таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва яқунлов) қисмларини ўзаро жойлашиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича (1960) эса *дарсининг тузилиши – бу уни қисмларининг сони, уларнинг аҳамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарсни ҳар бир қисмини давомийлиги* деб таориф 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 юкламани меоёрини аниқ белгилашга ёрдам беради.

Дарсининг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил ўрганишни йўлга қўяди. Дарс учун режалаштирилган вазифаларни ҳал қилишда қўлланиладиган таълимнинг усулиятига аниқлик киритади ва уни қўллаш учун дарсининг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлақларидан қандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

Жисмоний тарбия дарсида ҳар қандай педагогик вазифаларни ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмидан маълум даражадаги зўриқишини вужудга келтиради, шунинг учун бу ишга организм тегишли даражада тайёр бўлиши керак.

Буок рус олими И.П. Павлов организмни қийин вазифаларниҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини уқтириб, машқни аста-секинлик билан тақорлаш маълум физиологик қоидаларга асосланишни тақазо этади деб уқтирди. Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч

талаб қиладиган педагогик вазифаларни ҳал қилиш дарсинг бошида эмас маолум тайёргарликдан сўнг, машғулотларни, дарсларни охирида ҳал қилиниши лозимлигини, шу машғулотдаги асосий вазифаларга шуғулланувчиларнинг организмни уюштириш, зарур кайфиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажаришга, машқни ўрганишга бўлган иштиёқни шаклланишини машғулотлар давомида талаб даражасига кўтариш лозимлигига тўхталди.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларни ҳал қилиш кўпинча шуғулланувчи зўр бераётган яъни уни фаоллигини ошган даврига тўғри келшлигини амалий аҳамияти катта. Уларнинг организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирдан ўта олмайди. Шунга кўра дарсни тузишда хотиржам ҳолатга ўтиш ва машғулотларни уюштирилган равишда тугаллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлиги ҳақида 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 ва ҳ.кларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов қисми асосан дарсининг асосий қисмида бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмни функционал ҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционал ҳолатини дарсининг асосий қисмига тайёрлиги ўқувчини ҳаракат координациясининг яхшиланганлиги, пешонада энгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчининг ҳаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ҳолатини кўтаринкилигини кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «ташкилий дақиқа» деб бошланадиган қисм билан бошланиб, ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниқлаш, навбатчидан (4-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, қаддиқомат учун машқлар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, қон айланишини тезлаштириш, тана бўғинлари, мускуллари учун ҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машқлар бажартирилади. Дарсининг тайёрлов қисми асосий қисмида бажарилиши лозим бўлган ҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машқлар билан тугалланади.

2. **Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми** учун 25-30 минутгача (40 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспектига киритилган жисмоний тарбиядан. Давлат тандрти дастуридаги шу синф учун режалаштирилган янги машқлар ўқтирилади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машқлар, ҳаракат фаолиятлари таништирилади, ўзлаштирилади, мустаҳкамланиб такомиллаштирилади. Дарсининг асосий қисмини 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 шакллари танлаш ва тузишдек таркибий қисмларни ўз ичига олади. Бундан ташқари жисмоний тарбиядан. Давлат таълим 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 қисмининг талабларни ҳал қилиш ўқувчилар фаолиятини гуруҳли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб бажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмнинг анатомио-физиологик хусусиятларини эътиборга олишни тақазо этади.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчилари физкультура фаолларининг аҳамиятини эътироф этмай иложимиз йўқ. Улар ўқитувчи томонидан ҳафтанинг бошланишида инструкторив машғулотлар учун тўпланадилар ва уларга дарснинг асосий қисмида алоҳида гуруҳларда йўриқчи вазифасини бажариш 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 хил ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машқлардан фойдаланилади. Дарснинг асосий қисмида кўтарилган эмоционал ҳолатни пасайтирувчи ва саф машқлар бажартирилади, дарс яқунланади (ўқувчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбехлар берилади, 5-6 нафаригажори баҳо қўйилади), уйга вазифа учун машқлар тушунтирилади ва дарс ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшган ҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланғич синфларда ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва яқунлов қисмларини таққослаш натижалари таҳлили биринчидан, қонуний равишда уларни бир-биридан фаркланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчидан, дарснинг тайёрлов, асосий, яқунлов қисмларини давомийлигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ. Бошланғич синфларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яъни тайёрлов ва яқунлов қисмларининг давомийлиги асосий қисмнинг давомийлигидан озгина фаркланади ҳолос. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарснинг асосий қисмида уларни организмни ва диққатини олдинда турган кийин ҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қилади.

Бундан ташқари тайёрлов машқларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисбатан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томонидан кўп вақт сарфлашни тақазо этади. Кичик ёшдагиларда яқунлов қисмини асосий қисм ҳисобидан узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозимлигидан 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 катта ҳажмдаги 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 техникасининг звенолари ёки деталларида содир бўлган хатолар тушунилади.

Уларни *содир бўлишининг сабаблари* турлича: машқ техникасини тушунтиришдаги эътиборсизлик; машқ техникасининг асоси ҳақида тўла тасаввурга эга бўлмаслик; машқни ёки уни техникасини тасаввурга эга бўла туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ваҳаракат координацияси захирасини камлиги; ўқитувчи танланган ўқитиш услубиятини таолим жараёни учун мос эмаслиги ва ҳ.к.лар...

Таълим жараёнида содир бўлган хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлаш муҳим аҳамият касб этади. Шунга кўра энг аввало ҳаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сўнг, асосий бўлмаган хатолар аниқланади ва улар шу кетма-кетликда тўғрланади. Таълим жараёни амалиёти шундан гувоҳлик Берадики асосий хатоларни тўғрланиши асосий деб ҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғрланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниқланади ва тузатилади, сўнгра иккинчи даражали яъни ҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатола тузатилади.

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида 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.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, *ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-кайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳчаларга ажратиш, яккама-якка ва айланаб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллайдилар.*

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олинишидир ва уларни бирваракайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришилади ҳамда юқламани суроати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишгидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юқлама меёрини, уни ҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатой назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўзҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турлитуманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яра-тади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун

сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифаниҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабардор, гуруҳга фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини ҳавфисизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкалланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт. Қолаверса айрим дарсларда ҳар 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 юкори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализ машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж 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 ташкиллашнинг алоҳида шакли сифатида ҳам, белгиланган вазифаларни ҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаш усулияти тарзида ҳам кўзга кўриниши мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машғулотларда ўқувчиларни мустақил шуғуллантирилишини тарбиялаш.

Ўқувчининг фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз 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 қуйидагича олиб борилади: 1) билимнинг турли хил манбалари – жисмоний тарбиянинг дарсликлари, ўқув ва кўргазмали қуролларидан фойдаланиш билан; 2) амалий ўқув материали–вазифалар кўрсатилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрганишни назорати, карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошқалар.

Ўқувчиларни ўқув ва кўргазмали қуролларни ўрганиш 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 мустаҳкамлаш, 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 ўқувчиларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлиги орқали амалга оширилади холос. Бу ўқувчиларга бир-бирига ҳалақит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снарядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машқлар – машқ буюртманинг маъноси шундан иборатки, шуғулланувчиларга ҳар томонламалилик, маълум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонишдек хислатларни намоён қилиш талабини қўядиган ҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

Назорат қилиб таълим берадиган топшириқлар орқали кўрсатма, вазифа бериб дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятга йўналтирилади. Бундай топшириқлар ҳар бир синф, дарс, таълим этапи учун ишлаб чиқилади. *Жисмоний тарбия дарсларида қуйидаги назорат таълим топшириқларининг хиллари қўлланилади:* а) ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш бўйича; б) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича; в) ҳаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шаклларини англаб олиш ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гуруҳлар билан бажариладиган машқларда тактик усулларни мақсадга мувофиқ қўллаш орқали.

Топшириқнинг биринчи қисми таолоим йўналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия қилинган пойма-пой, чала машқлардан уларни кетма-кетлигига риоя қилиб косплекс тузиш), иккинчи қисми назорат йўналиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан чигал ёзиш ўтказиш).

Алгоритм типидagi таолоим программаси аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни ва секин-асталик билан ҳаракат малакаларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув вазифаларини ўз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат ўқув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда ўзлаштирилиши керак

бўлган ҳаракат фаолиятини эгаллаш учун ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади. Иккинчиси ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидаги дастлабки ҳолатни (ёки асосий элементни) ўзлаштириш учун машқ берилади. Учинчи ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатни 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 фаолиятнинг ҳажми, ундан келиб чиқадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бўлмаса) яони ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифа ҳақида тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар қилиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустақил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, ўқувчиларни ҳаракат фаолияти ва уларнинг жавобларидир, шунингдек уларнинг жавобларини тўғрилиги, хатоларининг сони ва характери ҳақидаги ўқитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустақил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантиқий яқуни, уларнинг ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ҳақида ўтказиладиган муҳокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукамал таҳлил қилинади ва ўқув фаолиятларининг характери ва тўғрилигига баҳо берилади. Ўқувчиларнинг мустақил ишини самарадорлигини ошириш учун ўқув жараёнининг ташқи томони билан бирга қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яони ўқувчининг ўзи мустақил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимлари ҳақида маълумотининг аҳамияти катта.

Мустақил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг 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 камчиликлари ва ютуқлари ҳамда ўзининг ижобий томонлари ҳақидаги фикрининг мавжудли, шулар ҳақида суҳбат, баҳс, мунозарага махталлигини тарбия жараёнидаги моҳияти бекиёсдир.

Ўз фаолиятига тўзатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилиги ҳақида ўзига баҳо бера олиш жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустақил ишлаш малакасини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш

бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмидаҳам давом эттирилиши 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 алоҳида олинган бир дарс мобайнида ҳал қилиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиҳатдан тўғри ташкил қилиниши; олдинги ўқитилган материалларни машғулотларда изчил давом эттириш ва айна пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бўлгуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боғланиши; ўқувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, қадди қоматни шакллантиришдек тарбиялаш учун ёрдам берувчи машқлар ва ўйинларни тўғри танлаш; дарсни ўқувчилар учун қизиқарлилиги уларни ҳаракат фаолиятга даоват эттиши; жисмоний тарбия дарси ўқув куни таркибидаги бошқа дарслар билан мувофиқ, узвий олиб борилишидек талаблар жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси

Жисмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характериға кўра, дарсдаги тарбия ёки талимнинг йўналишиға кўра, дарсга қўйилган педагогик вазифаларига кўра классификацияланади. Биз дарснинг педагогик вазифаларига кўра классификациясига тўхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални ўзлаштириш», «Аралаш», «Мустаҳкамлаш 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 тузилишиға кўра, анъанавий дарслардан бироз фарқланади. Улар маъруза, суҳбат, ўзаро мулоқат тарзида ташкилланиши мумкин. Ўқитувчи ўқувчиларға ўқув йили, ўқув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйичаҳал қилинадиган умумий вазифалар, ҳар бир ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобға олган ҳолда вазифалар ва уларнинг мазмуни билан ўқувчиларни таништиради, лозим бўлган талабларни қўяди. Кириш дарслари янги ўқув материалини таништириш вазифасини ҳамҳал қилиши мумкин.

Кириш дарслари ўзини тузилишиға кўра хилланишидан ташқари қуйидаги элементларни ўз ичига олади:

1. Ўқувчилар диққатини йиғиш.
2. Йил учун ўқув ишларини вазифалари ва мазмуни билан таништириш.
3. Синф физкультура ташкилотчисини 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 мавзуларинигина ўзида мужассамлаштирган бўлади, ўздан олдинги туркум дарслари ниҳояси билан боғланади ва ўзининг қуйидаги асосий элементларидан таркиб топади: 1. Ўқувчиларни диққатини йиғиш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий чигал ёзиш). 3. Қоидалар, ҳаракат техникаси ва тактикасини ўзлаштириш. 4. Юкламни озайтириш. 5. Дарсни якунлаш 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 аҳамияти, унинг ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари билан бойлиги ва улар билан боғлиқлиги, ўқувчилар учун қизиқарлилиги, уларни фаоллигини ошира олишлиги тарзида намоён бўлади.

3. Аралаш дарслар – педагогик вазифасига кўра дарс хилларининг бошқа турларидан фарқли ўларок жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан амалда кўпроқ фойдаланилади. Ўз мазмунига кўра бу дарслар таолим жараёнининг таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини ўз ичига олади ваҳар бир дарс (ёки машғулот) да ҳам янги ўзлаштирилмаган, ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкамланган, 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 элементларидан ташкил топади: 1. Ўқувчиларнинг диққатини уюштириш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва махсу чигал ёзиш). 3. Янги материални ўзлаштириш. 4. Ўрганилган ҳаракат фаолиятини тақрорлаш (мустаҳкамлаш) ва такомиллаштириш. 5. Юкламни пасайтириш. 6. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа.

Бошланғич синфларда дарснинг элементларини ўзаро муносабати ўрта ёшдагилар, айниқса катта мактаб ёшидагилардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диққатни йиғиш», «юкламни пасайтириш», «дарсни якуни 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 ҳолларда 7-10 дақиқа атрофида вақт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элементларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7-

ва айниқса 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муносабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса айримларига эса айтарли кўп вақт сарфланади. Дарснинг хилига қараб бири-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

4. Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари – кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг асосан ҳаракат 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. Такومиллаштириш дарсларида асосий эътибор машқларни бажариш орқали ҳосил бўлган ҳаракат малакаларини кўникмага айлантириш, машқни бажариш таомилини топиш, индивид учун ҳаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кўра қайд қилинган хили тренировка машғулоти тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили ўзида қуйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Ўқувчилар диққатини ташкиллаш. 2. Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3. Ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкломани пасайтириш. 5. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа бериш.

5. Яқунлаш дарслари – ўз мазмунига ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарқланади.

Бу дарслар давомида ўқув йили, ўқув чораги, дастур материални ўзлаштириш учун ўтказилган туркум дарсларга яқун ясалади.

Яқун ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини баҳолаш 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 айлантирилади. 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 ҳар 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 материални ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришга йўналтирилади. Дарс қисмларининг таркибий элементлари ҳам шу бўлим материалдан иборат бўлиши шарт.

2. **Аралаш дарслар** ўзининг мазмунида ўқув дастурининг таркибидаги бир неча бўлим материални ўқитишни ҳам янги ўзлаштирилмаган, ҳам ўзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материални 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 вазибаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни мақсад қилиб, бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, сузиш, гимнастика ва ҳ.к.лар) ўқитилади.

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили

Ҳар қайси ўқитувчи ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таҳлили жисмоний тарбия мутахассисини фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

Таҳлил иккига: умумий ва махсус бўлади. дарснинг умумий таҳлили деганда: дарс зичлиги, дарсда жисмоний юкни бажарилиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентлари умумлаштириш орқали якуний баҳоланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика коллективи вакили, мактаб илмий бўлим мудирини ёки мактаб директори дарсини алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини, дарсда ўзлаштириши ва шунга ўхшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим қисман таҳлил қилиш мумкин.

Таҳлилининг бу шакли дарс учун тўла баҳо бериш имконини бермайди.

1. Дарснинг таҳлилидан 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 физкультура соғломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таҳлиллаш;

- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишдир.

Таҳлил учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таҳлили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таҳлилни юзакилигига йўл қўймайди, дарсни туб мазмунин, қўйилган вазифаларни ҳал қилинишини тўғри баҳолашга шароит яратади.

2. Жисмоний маданият дарсини таҳлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар:

- ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;
- дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва яқунлов қисмлари бўйича баҳо бериш;
- ўқитувчини ва ўқувчини фаолиятини баҳолаш;
- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атомлар, нутқ, муомала, маданиятига баҳо бериш;
- дарснинг таҳлилин яқуний матнга, ўқитувчига маслаҳат лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

3. Таҳлилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари.

Таҳлил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таҳлилчи синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, 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, хулқи, ўзларини тутишии ву ларнинг фаолиятини ташкил қилишини ўзлаштирни таҳлили:

- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муноса-бати, материалга қизиқишини уйғота олиш масалалари;
- дарс интизомини бузилиш сабаблари;
- дарсга ўқитувчини муносабати;
- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ишораси;
- онглилик фаоллик даражаси;
- ўқувчиларни машқ бажаришларини баҳолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меъёр);
- дарсда уларнинг ҳакалик, навбатчилик ва группаларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

5. Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутишии ва фаолиятини таҳлили;

Раҳбарлик роли: ўзига ишониш, қатоият, тиришқоклиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни қўлда тутиши.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткашлиги, ўзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгирлиги, ишчанлик фазилати.

Нуқти: овози, буюруқларини, кўрсатмаларини, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.

Ўқитувчининг ташиқи қиёфаси: кийим бош (спорт формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, қомати.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама-якка мулоқати: активлиги, пассивлиги (суствлиги), ишончи, дадиллиги, қатоиян, улгуриши.

6. Физкулртура дарсида тарбиявий ишни амалга оширилиши: диққатни тартибланишни ва машқни бажарилишига қизиқиш уйғотиш, интизом, қаттиқ тутиш, ўртоқлик, коллективизм ва бошқа сифатлар. Ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услубланишидан 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 таъминлаши. Дарс жараёни давомида физкультура активини тайёрлаш, ўқитувчини машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар билан ишлаши.

7. Таҳлилчини савиясини таҳлилин сифатига таосири: Дарсни кузатиш ва унинг таҳлилин кўп қиррали жараён бўлиб, ўқув тарбия фаолиятини барча томонларини кўз ўнгида тутиш учун, маъсул даражадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиш талабини кўяди.

Кузатилганки, бир вақтни ўзида моҳиятига етиб ва баҳолаш мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс ўтказаяган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш, ҳужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар сўрок, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатларни, матнини тушунарлиги масалалари таҳлилин сифатига таосир этади. Биз қуйидаги фойдаланишга тавсия қилаётган дарс педагогик таҳлилнинг тайёр схемаси физкультура методислари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, ноҳия, шаҳар, халқ таолими назоратчилари, умумтаълим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия куллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кўринди ва иш жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келинди.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлилининг тахминий матни

Дарсининг бошланиш вақти: _____

Дарсининг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги: _____

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун вазифа: _____

1. Дарснинг кириш тайёрлов қисмининг таҳлили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши): _____

2. Машқни намойиш қилиниши (ҳаракатларнинг раволиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги) _____

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўқувчиларнинг ёшларга муносиблиги бажариш мураги, меъёрлар қайтаришлар сони: _____

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалиги: _____

5. Қоматни шакллантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлари, умумий равоантирувчи ва махсус машқларни танланиши, ўринлилиги самараси: _____

6. Жисмоний юкнинг миқдори, ўғиллар ва кизлар учун меъерини белгиланиши: _____

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати: _____

8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар (мослиги, фойда берадими): _____

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси: _____

II. Дарснинг асосий қисми

1. Кўргазмани намойиш методининг қўлланиши ва унинг самараси: _____

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши тушунтириши сифати ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, интеллекти: _____

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, обравлилиги ўқувчилар ёшига муносиблиги: _____

Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлилиги (ҳаракат ҳолатининг 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 берилишининг самарадорлиги (хаётий амалийлигини талқини):

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш: _____

9. Ўқувчиларнинг ўз ҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши таҳлилига жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш:

10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиниши: _____

11. Ўйинни ўткази олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамли вазифасини бажара олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлигини талқини):

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунли ўзлаштиришни олиб борилиши: _____

13. Дарсда уй вазифаларини қўлланиши: _____

14. Асосий қисми якуни, таклиф ва мулоҳазалар:

III. Дарснинг яқунлов қисми

1. Машқларни дарснинг яқунлов қисмига муносиблиги:

2. Дарснинг яқунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларни ҳаётий амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшган ҳолда машғулот ўтказилган жойни тарк этишини ташкил қилиниши): 3. Дарснинг яқунланишининг ўз вақтидалилиги (ўқувчиларнинг ушланилишини сабаблари): _____

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи кийфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши): _____

IV. Таҳлил қилинган дарснинг муҳокамаси мажлисининг БАЁНИ

нинг

_____ (ўқитувчининг исми ва фами.)

« _____ » _____ 200 _____

Ўқув йилининг _____ синфида ўтказилган физкультура дарси таҳлилининг муҳокамасида қатнашувчилар:

_____ (қатнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

_____ нинг

(ўқитувчининг фамилияси)

физкультура дарси таҳлили

1. Ўртоқ _____ (дарс ўтган ўқитувчи ўз-ўзини таҳлил ҳақида фикрларини қайд қилади).

2. Ўртоқ _____ (дарснинг педагогик таҳлили бўйича гапиради _____)

3. Ўртоқ _____ (Дарснинг зичлиги бўйича гапиради) _____

4. Ўртоқ _____ (Дарсда жисмоний нагрузка, юк ва унинг бошқарилиши бўйича қуйидагиларни айтди _____)

5. Ўртоқ _____ (Дарсда қатнашган бошқа ўқитувчиларни фикрларини қайд қилади). _____

6. Ўртоқ _____ (ноҳия, шаҳар, метод бирлашмаси бошлиғининг якуний нутқи қайд қилинади).

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 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 таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик – 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. «Основ 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

Основк методики физического воспитания школьников., 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., «Просвеўение», 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под обў. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвеўение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўлланма. Т., «Ўқитувчи», 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўлланмас. Фарғона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
1-боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети	5 7
1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари	
1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари	8
1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги	10
1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти	11 21
2-боб. Жисмоний тарбия тизими	
3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа йўналишлари билан боғлиқлиги	27 27
3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия	28
3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия	30
3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия	
4-боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари	32
4.1. Жисмоний тарбия меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи	32 34
4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи	
4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи	36
5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий тадқиқот усулиятлари	39
5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш усулияти	39 40
5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усулияти	41
5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи	42
5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти	44
6-боб. Жисмоний тарбия воситалари	
6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида	44 55
6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси	56
6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси	
6.1.3. Жисмоний машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб классификациялаш	63
6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар	65
6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида	66

6.4. Жисмоний машқларнинг тахсирини белгиловчи омиллар	67
7-боб. Жисмоний (харакат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш	69
7.1. Чакқонлик ва уни тарбиялаш усуляти	70
7.2. Чидамлилиқни ривожлантириш методикаси	75
7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усуляти	82
7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усуляти	86
7.5. Куч ва уни ривожлантириш усуляти	89
8-боб. Жисмоний тарбия таҳлили, унинг вазибалари ва хусусиятлари	99
8.1. Ҳаракатларни удалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси	103
8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми	110
9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши	112
9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг мазмуни	113
9.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этап ива унинг мазмуни	115
9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этап ива унинг мазмуни	124
10-боб. Таълимнинг услубий принциплари	129
10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик	129
10.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи	132
10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи	133
10.4. Мунтазамлилик услубий принципида	135
10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)	137
10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи	144
10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси	150
11-боб. Жисмоний тарбия Таълимнинг усулятлари	151
11.1. Сўздан фойдаланиш усуляти	155
11.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулятлари	158
11.3. Амалий усулятлар	163
12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси	171
12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (харакат) сифатларини тарбиялаш	172
12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари	173
12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия	

воситалари

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

13-боб. Умумий Таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси

13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари

13.2. Ўрта махсус ҳунар касб лицейлари умум Таълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда 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 ўтказишнинг 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 аниқлаш ва бартараф этиш усулияти

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига қўра классификацияси

13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили

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 босмаҳонаси, Тошкент, Олмазор кўчаси, ___ - уй.

14-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

14.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкиси педагогик ҳодиса бўлиб, машқ қилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисослашган жараёнидир. Шуни таъкидлаш муҳимки, спорт педагогика нуктаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, тарбиялаш, соғломлаштириш ва ҳаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғликни мустаҳкамлаш ва маонавий тарбия талаблари, шахсни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, руҳий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машғулоти давомида фақат юқори маҳоратинигина эгалламасдан, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, серунум меҳнат ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган ҳаётий зарурий малакаларни эгаллаш вазифалари ҳал қилинади.

14.2. 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 югуқларига қараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруҳга ажратади.

1. Якка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.
2. Матоцикл, автомобилр, самалёт, қайиқ каби техник воситалари.
3. Милтиқ, камон каби нишонга олиш спорт турлари.
4. Авиомоделлар, авиомоделлар сингари конструкторлик спорт турлари.
5. Шахмат, шашка, янги маънавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобақалаш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умум тайёрлов машқларини ўз ичига олади.

Мусобақалашини машқлари – бу спорт турига хос бўлган ва тўлиқ муайян спорт турининг талабларига биноан бажариладиган яхлит ҳаракат фаолиятидир. Кўпгина мусобақалашув машқлари ҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишига эга бўлади; булар моноструктурали машқлардир. Бунга тезкорлик кучини талаб қиладиган машқлари (сақрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамликни талаб қиладиган субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажариладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа) ҳаракатлар киради.

Мусобақалашув машқларининг комплекси – доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўп курашлардан иборат. Бир турдаги кўпкурашларга қонркида югуриш тўрт кураши, тоғ чанғиси учкураши кирса, турлари кўп кўп курашларга енгил атлетика ўн кураши, замонавий бешкураш, чанғи икки кураши, «Алпомиш» ва «Барчиной» кўп курашлари киради.

Тренировкада мусобақалашув машқлари асосий ўринни тутди, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироқ, бу комплекс машғулотларда нисбатан кам қўлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади, ҳар доим ҳам самарали бўлмаган стереотипларни мустахкамланишига сабаб бўлади ва х.к.

Мусобақалашув машқлари машғулотларда катта вариативлиги билан яхшилаб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашув ҳаракатларини шакли ва характериға ўхшаш ҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашув комбинациясининг элементлари ва бўлакларини ёки имитация машқларни бажариши шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашув машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даражасида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир.

14.3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти усулиятларига киради. Ҳаракат фаолиятиға ўргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотларига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулиятларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларига кўра, **қатой** **регламентлаштирилган машқ** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машғулотларидаги ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машқ қилиш** усулияти кенг қўлланилади.

Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, **интервал машқ қилиш** усулиятини (навбатдаги нарузкалар 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 ва ҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириш мумкин.

Қатой регламентлаштирилган усулиятдан ташқари спорт машғулотига *мусобақалашиш ва ўйин усулияти*, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашиш усулиятининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашиш машқлари ҳам ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руҳий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш, иродаси ва қатойияти ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашнинг ташкилий усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс намоён қилишни такомиллаштиришга қаратилган.

Машғулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш кўпқиррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таъсир 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 муҳитни, моддий-техника, хўжалик ва медицина таъминоти ва бошқаларни) 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

Ҳозирги даврда спорт машғулотига спортчининг жисмоний ва маънавий 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 машғулотига икки йўналишни; *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини* таркибан бирлаштиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида органлар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шартшароитларни 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 тайёргарликнинг орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни 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 муҳим омилдир, **умумий жисмоний тайёргарлик** эса спортчи ривож-ланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир килувчи 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 маҳорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машғулларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартилиши керак. Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг

I босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста-секин у камайтирилади, тайёргарликнинг

II босқичида ва мусобақалашуш 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 моҳиятини сақлаганича бир ва қатор йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдаги ҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига (соясига) жойлаштирилиб, **мустаҳкамланади ва чуқурлаштирилади.**

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри келадиган даражада бўлиши керак.

Биринчи қонданинг муҳимлигича қандай шубҳа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахсли ҳисобланади. Навбатдаги машғулотнинг олдинги машғулоти изига жойлаштириш самараси тўғрисида гап борганда, «из» маносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш (физиологик, биохимик, морфологик чизиқ)лар тушунилади, улар иш қобилятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланади.

Ҳафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (ҳафталик сони 15-18 тага етади) организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нарузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. Бу нарсага ҳар 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 функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқариш тизимларининг тикланиши учун узоқроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулоти нарузкаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулоти жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам (чўзиш, бўшагиш машқлари, аутоген чиқиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш гипотермик паузалар ва ҳоказо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, морфончилар учун пиёвалар ва ҳоказо)лар берилади. Бироқ, машғулотнинг ҳар хил давр ва босқичларида ҳолатларини давом этиш турлича, чунки айрим босқичларда ишхажмини, бошқаларида эса шиддати ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Нарузка ва дам олишнинг навбатлашувини кўриб чиқиб биз мавҳум нарузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотида нарузкаҳажми, шиддати тўхтовсиз навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турлитуман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нарузка қўлланилса, албатта, шу нарузкадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа алақачон тикланган Б нарузкани бериш мумкин ва шу билан бир вақтда А нарузка учун актив дам олиш нукта юзага келади.

Машғулоти нарузкасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулоти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нарузкани динамикаси (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нарузка» тушунчасини кўплар организм функционал

инкониятининг ниҳоясида турган «ўта оғир нагрузка» билан чалкаштирадлар. Максимал нагрузка организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрузканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид ҳам бўлиши мумкин. Нагрузкани максимал оширишдан олдин организмни аста-секин бундай нагрузкага кўниктириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичида машқ қилишнинг максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ва ҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагрузкасини ошириш давомида «спорт турининг моҳиятига қараб унинг ҳажм ва шиддати ўзгаради. Нагрузка ҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгартиришлар киритилиши лозим.

Чидамлиликни талаб қилувчи спорт турларида нагрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нагрузкалар бундан мустасно) тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Нагрузканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулоти учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Қуйидаги масштабдаги «тўлқин»лар мавжуд:

1) кичик тўлқинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагрузкаларнинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар – бу бир неча (3-6) кичик тўлқинларнинг моҳиятни кўрсатади ва ўзича ўрта туркумни ифодалайди;

3) катта тўлқинлар катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта туркумларнинг тўлқинсимон ўзгаришини ифодалайди.

Нагрузка (ҳажм ва шиддати)нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация»ҳодисаси деб тушунтиради, яъни нагрузканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календари ва бошқаларни ҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишида ҳажм кўрсаткичлари (ҳафта ва ой ичида машғулот ишларининг умумий сони) юқори кўрсаткичларга етади, кейин ҳам барқарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кўрсаткичлари (машғулотнинг моторн зичлиги,ҳаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошқалар) катта аҳамиятга эга бўлади. кичик «тўлқинларда» кўпинча ҳажм 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 аҳамиятига қараб турлича намоён бўлади.

14.6. Тренировка жараёнида техник маҳоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маҳорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационал ҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аҳамиятга эга, унга хаттоки автоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариш боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

Амалда *техник маҳоратни 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 функционал 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 жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импулсларининг 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 такомил-лаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ваҳаракат 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 маҳорат даражасини аниқлашнинг объектив 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 ажратилиш усулияти ҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бугун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда қуйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун иммитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари

бажаришга қаратилган *махсус машқларни* зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меъёрда бажариш.

II. Машқни тўлиқ бажариши усули мусобақа шароитида нерв мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда қуйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан ва ҳ.к.) мускул зўр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезлигини, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида ва ҳ.к.) бажариш, мусобақадагидек юқори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш ва ҳ.к.).

Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилайтиди. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, хатоларни тузатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник тайёрашнинг босқичлари:

1. *I босқич* – *замин тайёраш ва тасаввур ҳосил қилдириши*. Бунда ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қилинади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаштириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдончаларнинг ўлчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ва ҳ.к.).

2. *II босқич* – *элемент техникасини чуқур ўзлаштириши* бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини тўғри ижро этиш даражасигача ўзлаштиришдан иборат.

3. *III босқич* – *ҳаракат техникасини такомиллаштириши* шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси – спорт курашининг турли шароитларида 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 такомиллашади.

Техник маҳоратнинг таорифи. Техник маҳорат уч хил кўрсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишида ё аксинча, яхши кўрган приёмларни яхши бажарганлари сабабли баъзи мускул группалари уларда кучлироқ бўлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан 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 маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб олоқ, рақибни жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар 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 ва ҳ.к.) ва рақибларнинг нисбий таъсири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқ ҳайдаш, фигурали учиш ва ҳ.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (бокс, қилчбозлик, дзю-до, кураш); б) рақибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ва ҳ.к.);

3) *жамоали мусобақалари:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, футбол, қўл тўпи, ҳоккей ва ҳ.к.) ва б) рақибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ва ҳ.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш ҳаракатларнинг 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 чоратадбирларни тушунамиз.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади. *Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;

- б) махсус тактик вазифани хаёланҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўриш ҳажми, кўриш доираси, кўриш орқалиҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа аввало хаёлан, кейин эса амалийҳал қилинади. Спортчи нима қилиши кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиқий фикрлашга борлиқ бўлган тактик вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

14.7. Спортчининг функционал маънавий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нағрузкалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ, ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар қуйидагиларга таъсир кўрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириши.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум 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 таъсир кўрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириши* ва такомиллаштиришни программлаштириш.

4. *Жисмоний сифатларни тарбиялаш* учун суяк мускул системасининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари. 1. Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча машғулотларга киритиш.

2. Яхлит машғулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш.

3. Машғулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун қуйидагиларда фойдаланиш керак:

- а) танлаш воситалари (чўмилиш, бўшаш, ҳолатсизланиш);
- б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқлар;

в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари, нафас олиш ва юрак контомир системалари ва ҳоказоларни ривожлантируви машқлари.

Спортчини маонавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маонавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади.

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, меҳнат ва Ватанни ҳимоя қилиш мақсадида ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш;
- ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;
- жамоанинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги хатти-харакати учун жамоа олдида жавобгарликни ҳис қилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Мамлакатнинг барча халқлари билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабати мустаҳкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида иркий ажратишларга ва миллий хурофотларга беғараз бўлиш, тинчлик демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Спортчиларининг юқори *ахлоқий фазилатлари* меҳнатда, турли фаолиятда, хаттихаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда ва ҳ.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган хаттихаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси – ўзбек спортчисига қўйиладиган ахлоқий талаблардир.

Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программаларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда обоектив бўлиш, рақиб ва судряга нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда ҳавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ташвиқот қилишдир.

Бу талбалар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортини

улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спортининг байроғини баланд тутишлари, шахс парастлик олдиди таозим қилмаслик, камчиликларга мурасасиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўрнатишлари керак.

Спортчини ўзининг тарбиясиз 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-харакатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти-харакатларини таҳлил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўра психологик тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало уни аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу «старт олдҳолат» бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пулс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйку бузилади ва ҳ.к.). старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур.

Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш зарур: 1) бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва 2) мусобақага катта аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ориқча 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, чидамлилик талаб этиладиган спорт

турларида эса, узоқ вақт иродавий зўр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчинихаддан ташқари руҳий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида қўшиқ айтиши, онгли равишда мускулларни бўшаштириш, аутоген чўкиш усуллари қўллашни, мимика мускулларининг зўриқилини 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 интилган, 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 маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 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 таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таолим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик – 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 оздоровителғной физкултурк молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Қўқон, 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., «Просвеуение» 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. обу. 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., «Просвеуение», 1979.

Очерки по теории физической културк. Под обу. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвеуение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической културк. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

Ф. Хужаев, Т. Усманхужаев. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия, ўкув кўлланма. Т., «Ўкитувчи», 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўкув кўлланмас. Фаргона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги 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 муҳим омилларидан бири бўлиб белгиланган мақсад ва вазифаларни аниқ ва пухта бажариш учун лозим бўлган имкониятларни яратади.

Амалий иш пайтида режалаштиришга эhtiбор сусайиши таолим тарбия жараёнида муваффақиятсизлик манбаига айланади, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг юзаки муносабатларига сабаб бўлади. Режалаштириш ўқув дастурини ва ҳамкасблари 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 таҳлил қилиб, уни янги назарий ва амалий материаллар билан бойитиб, тўғри мулоҳазалар қилишдан, янги ўқув йилида вужудга келган шарт-шароитлардан келиб чиқиб, лозим бўлган ўзгартиришлар билан ўқитишнинг ўқув йили учун янги лойиҳасини тузишдан иборат бўлган фаолиятдир.

Режалаштириш учун ўқитувчи олдиндан катта тайёргарлик кўради ва керакли зарур ахборотларни тўплайди. Бу маълумотлар ўқув материални тартибли ўқитиш, ишнинг формаси ва воситаларини тўғри аниқлашга ёрдам беради.

Режалаштиришдан олдин тўпланадиган маълумотлар 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 режалаштириш ҳар бир синф учун жисмоний машқ техникасининг аниқ бўлагини ўрганишни вазифа қилиб қўйиши керак. Бундан ташқари дастурни билиш ўқув материални синфдан-синфга бирин-кетин тақсимлашда хатога йўл қўймаслик имкониятини яратади.

2. Машғулот иштирокчиларнинг таркиби, уларнинг соғлиғи, назарий билимлари, жисмоний ва техник тайёргарликларини ўрганиш режалаштиришни реаллигини оширувчи маълумотдир. Бу маълумотларни олиш учун режалаштирувчидан илгари тайёрланган ҳужжатларни, тиббий кўрик варақаларини, чоракли, йиллик ҳисоботларни ўрганиш лозим бўлади. Қолаверса ўқувчилар билан суҳбатлар ҳам қутилган натижани беради.

3. Мактабнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича спорт иншоотлари, анжомлари ва улардан фойдаланиш учун мавжуд шарт-шароитни ҳисобга олиш режалаштириш ишини самарадорлигини оширади ва мавжуд муаммоларни ҳал қилиш чоратадбирларини 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 иклими, 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 аҳолисининг миллий спорт анъаналарини ўрганиш режалаштиришда қўйилган мақсадни осон ҳал қилиш учун асосий маълумот ролини ўйнайди.

Режалаштиришга маълум технологик талаблар қўйилади. Улар қуйидагилардан иборат.

1. Режалар Республика халқ таолими Вазирлиги ва бошқа бошқарув органларининг қарорлари, меъёрий ҳужжатлари ва кўрсатмаларининг мазмунига мос тушиши ҳамда уни ўзида акс эттириши лозим. Давлат дастури материаллари асосида жисмоний тарбия тизимининг барча звеноларида жисмоний тарбия жараёни режалаштирилади. Барча тузилган режалар мамлакатимизда амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг умумий мақсади ва вазифаларига мос тушиши шарт ва Ўзбекистон халқ таолими Вазирлигининг услубий кўрсатмаларига асосида бўлиши керак.

2. Режалаштиришда жисмоний тарбия умумий ва услубий принципларга амал қилиши ва уларсиз режалаштириш жараёнидан кўзланган мақсадга эришиш қийин бўлади. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбияни меҳнат ва ҳарбий амалиёти билан боғлаш ва уни соғломлаштиришга йўналтирилиши режалаштиришнинг қимматини оширади. Шунинг учун дарсни воситаларини танлашда соғлиқ учун фойдали, шуғулланувчиларни ҳар томонлама ривожлантирадиган жисмоний тарбия воситаларини алоҳида эотибор билан танлаб, машғулотларни иложи борича очиқ ҳавода, табиий шароитда, қуёш нури, ҳаво ва сувдан табиатни соғломлаштирувчи кучлари тарзида самарали фойдаланишни режалаштиришни аҳамияти беқиёс.

3. Мақсадга йўналтирилган ва истикболли йўналишга эга бўлган режа тузиш режалаштиришнинг асосий талабларидан бири деб саналиши керак. Маълум муддатга (дарсларга, чорак, йиллик) тузилган режалар олдингиларига таяниши ва уларни давомийлигини ўзида акс эттириши, бўлажак ишларга тайёрлаши режалаштиришнинг асосий талабларидандир. Шундагина тасодифий, эпизодик дарсларга чек қўйилади, режада илгари сурилган тизимнинг истикболи сари дадил одимланади.

4. Режани аниқ амалга ошириш имкониятига эга бўлиши, уни амалга оширувчини кучига ярашалиги, мактабдаги шарт-шароит ҳисобга олинганлиги, моддий техник база ва бошқа имкониятларни ҳақиқий ҳисобга 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 уни ҳал қилиш танланган воситаларда намоён бўлишлиги, кўп сонли машқлардан кераклигини танлаб режалаштира олиш орқали максимум педагогик натижага эришиш. Машқларни кетма-кет бажаришда «кучли таъсирли машқлар»ни содда машқлардан олдин ўрганмаслик.

6. Режалаштиришни амалиётда жадвал, чизма шаклида кўргазмани 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 режалаштириш ҳужжатларининг ишлаш технологияси

Технология – ишлаб чиқариш методлари ва жараёнларининг мажмуи деб таърифланади (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова, 1994).

Педагогик технология – ўқув-тарбиявий жараёнини олдиндан лойихалаштирилиб амалиётга тизимли ва аста-секинлик билан қўллаш деб тушунилади.

Ҳар қандай ўқув тарбиявий жараёни ифодалаш айрим педагогик тизимни ифодалаш тарзи деб тасаввур қилинади. Шунга кўра, табиийки, педагогик технология модел шаклидаги амалиётга қўлланиладиган педагогик тизимни маълум бир лойихасидир.

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 режалаштиришнинг асосий ҳужжатларини ишлаш қиради*, улар:

1) жисмоний тарбиядан умумий иш режаси; 2) ўқув-тарбия жараёнининг йиллик режа жадвали; 3) ҳар бир дарс учун мавзуларни тақсимлаш режа жадвали (ҳар бир дарс учун ёки мавзулар бўйича) чорақлар ёки дастурнинг бўлимлари бўйича; 4) дарснинг конспект режаси. Қайд қилинган режалар мантқан 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 аҳамиятли ўрин бўлиб, алоҳида функцияни бажаради.

Хулоса қилганимизда, белгиланган контингентга мўлжаллаб режалаштиришнинг асосий ҳужжатлари ўқув-тарбия жараёнини ташкиллаш, унга воситалар ва ўқитиш методикасини оптимал вариантларини танлашга хизмат қилиши керак.

Жисмоний тарбия соҳаси бўйича ўқитувчи томонидан ишланадиган режалаштириш ҳужжатлари махсус, давлат таълим муассасалари томонидан тавсия қилинган.

Хужжатлар – намунавий ўқув режаси ва давлат таълим стандарти асосида тузилиши белгилаб қўйилади. Ўқув режаси маълум ёшдагилар учун қайси ўқув фанлари ўқитилишини қайд қилса, давлат таълим стандартида шу фанлар бўйича ўқувчига ўқитилиши лозим бўлган ўқув материали тавсия қилинади ва қатийан белгиланади. Жисмоний тарбия фани асосий фан тарзида таълим тизимининг барча ўқув муассасаларида мажбуран ўқитиладиган ўқув фани ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсини ўрганаётиб, енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари ва ўқув дастуридаги бошқа бўлимларнинг хусусий методикаси ҳамда ўқитувчиларнинг амалий фаолиятини амалиёт пайтида кузатиб, талаба ўзлаштириб олаётган билим ва амалий малака ва кўникмаларини ўзининг ўлчовига солиб бўлажак фаолиятида қандай фойдаланиш лозимлигини тасаввур қилиб кўради 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 ғоя ишнинг аниқ шароитлари, ўқитувчиларнинг тайёргарлик даражаси билан таққосланади ва бунда бир неча ўзгаришлар, қискартиришлар ёки тўлдиришлар юз бериши мумкин. Ана шундан сўнгина, ишнинг аниқ мақсади вужудга келади, 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 таъсир ўтказиш тизимини аниқлайди. Методлар ва иш шароити шу воситалар таркибига киради. Бу операциялар ҳам илгарисидай ўқувчиларнинг актив иштирокида ҳам бажарилиши мумкин. Бунда жисмоний тарбия жараёнининг тўғри ташкил қилинишига ҳалақат 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 кидириш тавсия қилинади. Биринчидан барча ноқулай факторлар ҳисобга олинган олинмаганлиги, иккинчидан педагогик таъсир тизими назорати қандайлиги ўрганилади, бу ерда ҳам хатолар топилмаса, педагогик вазифаларнинг ҳаққонийлиги баҳоланади.

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 эътиборсизлик, хатолар содир бўлади. Албатта булар барчаси иш натижаларига ё ижобий ё салбий таъсир этмай қолмайди. Шунинг учун барча ёш ўқитувчилар ўз фаолиятларини тизимли таҳлил қилиб боришлари, ўзларига нисбатан қаттиқ қўлҳакам 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.Матвеева 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 қисми ҳисобланади. Уни мактаб физкультура ўқитувчиси, мактаб директорининг ўринбосарлари, мактаб врачлари, ташкилий ишлар бўйича маъсул ўқитувчилар иштирокида тузилиб, педагогик кенгаш муҳокамасидан ўтказилади. Режа ўзида қуйидагиларни мужассамлаштириш лозим: 1) ташкилий ишлар; 2) ўқув ишлари; 3) ўқув-қуни таркибидаги физкультура соғломлаштириш ишлари; 4) дарсдан ташқари вақтдаги оммавий физкультура 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 ёки ҳудуддаги соҳа бўйича тадбирлар билан бир вақтга тушиб қолмаслиги, шунинг учун у администрация муҳокамасидан ўтказилиши шарт қилиб қўйилган. Тадбирлар бир мартабали бўлмай аънавий, тизимли бўлиши соҳа бўйича белгиланган самарани бериши амалиётда исботланган. Тавсия қилинган режа тахминий, уни ҳар бир мактаб ёки ўқув муассасаси ўз шароитидан келиб чиқиб тузиши тавсия қилинади.

Мактаб пед. кенг.

муҳокама қилинган
200_ август1-баённома

*Умумий таълим мактабининг 200_/200_ ўқув йили учун
жисмоний тарбиядан тахминий умумий иш режаси*

	Бажариладиган ишлар мазмуни	Ўтказиш муддати	Бажариш учун маъсул
	I Ташкилий ишлар		
	Жисмоний тарбия ишларининг ҳужжатларини тузиш ва уни тасдиқлаш: а)Йиллик режа-жадваллар б)Хар бир дарс учун ишчи режалар I-чорак II-чорак III-чорак IV-чорак	август август октябр декабр март	Физкультура ўқитувчиси
	Педагогика кенгашида дарсгача гимнастика физкультура дакикалари ва уюштирилган танаффусларни ўтказиш тартибини муҳокамаси.	август	Администрация физкультура ўқитувчиси
	Бошланғич синф ўқитувчилари учун ўқув кўни тартибида физкультура соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаш, синфдан ташқари ишларни кичик мактаб ёшидагилар билан ўтказиш масалаларига оид семинарлар ташкиллаш.	август	Физкультура ўқитувчилари, директор ўринбосари, бошланғич синфлар учун директори муовини
	Хар бир синф учун дарсгача гимнастика ва танаффусдаги ўйинларни ўтказишга жой ажратиш.	август	Физкультура ўқитувчиси
	Синфларда ўқувчини кун режими, дарсгача гимнастика, танаффусдаги ўйинларни ўтказиш тартиби бўйича суҳбатлар ташкиллаш.	10 сентябр	Синф раҳбарлари
	Секцияларнинг машғулоти жадвалини тузиш ва тасдиқлаш.	10 сентябр	Физкультура ўқитувчиси
	II Ўқув ишлари		
	Физкультура дарсларини ўтказиш	Дарс жадвали бўйича	Физкультура ўқитувчиси
	III Ўқув кўни режимида физкультура-соғломлаштириш тадбирлари		
	Дарсгача гимнастика машғулотини ўтказиш.	Хар кўни	Жамоатчи йўриқчилар
	Харакатли ўйинлар ва катта танаффуслардаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ўтказиш.	Хар кўни	Жамоатчи йўриқнома
	Мактабнинг I-XI синфларидаги умум таолим фанлари дарсларида физкультура дакикаларини ўтказиш.	Хар кўни	Ўқитувчилар, жамоатчи фаоллар
	Кўни узайтирилган гуруҳлар (синфлар)да жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ўтказиш.	Хар кўни	Тарбиячи
	IV. Оммави I-физкультура ва спорт ишларини дарсдан ташқари вақтда ташкиллаш.		
	Ўқув йилининг бошланғичига бағишланган физкультура байрамини ўтказиш.	Сентябр	Администрация ва физкультура ўқитувчилар
	Спорт секциялари ва кружокларда машғулотлар ўтказиш	Йил давомида	Ўқитувчилар, йўриқчилар.
	Мактаб спорт тактикасини ўтказиш.	Йил давомида	Администрация, синф раҳбарлари, физкультура ўқитувчилари.
	Алоҳида спорт турлари бўйича шаҳар, туман ўқувчилари мусобақаларида катнашиш.	Йил давомида	Администрация, физкультура ўқитувчилари.
	«Алпоминш» ва «Барчиной» тести талаб ва нормалари бўйича мактаб мусобақалари.	Режа бўйича	Физкультура ўқитувчилари, синф раҳбарлари
	V. Тарғибот ва ташвиқот ишлари		
	Физкультура бурчагини, деворини, мукофотлар, мастов қоғозлари, дипломлар билан безаш туўиш.	Сентябр, октябр	Физкультура ўқитувчилари
	Мактаб рекордлари доскаси, энг яхши мактаб спортчилари алрбомини юритиш.	Йил давомида	Физкультура ўқитувчилари
	Мактабнинг мохир спортчилари	Октябр	Физкультура ўқитувчилари
	Спорт кечалари, спорт викториналари, кувноклар ва зукколар уйрашувларини ўтказиш	Йил давомида	Физкультура ўқитувчилари
	VI. Тиббий назорат ва тиббий-санитария текшируви		
	Тиббий текширув ўтказиш ва ўқувчиларни тиббий гуруҳларга ажратиш.	сентябр	Врач, администрация
	Махсус тиббий гуруҳдаги ўқувчиларни назорати.	Хар ойда	Врач
	Ўқувчиларни якуний тиббий кўриқдан ўтказиш.	197 Май	Врач, администрация
	VII хўжалик ишлари		
	Спорт жиҳозларини, снаряларини ремонтни	Йил давомида	Физкультура ўқитувчиси
	Физкультурадан кўргазмалар куруллар, ностандарт жиҳозлар, янги спорт майдонлари, куриш, жиҳозлар, таомирлаш ваҳоказолар.	Йил давомида	Физкультура ўқитувчиси

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 таълим 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 умумтаълим мактабида дастур бўлимлари материални ўқитишнинг кетма-кетлиги, ҳафтама-ҳафта, ойма-ой, ўқув йилининг фасллари, иқлими шароитини ҳисобга олиб ўқув чоракларига тақсимланади. Албатта мактабнинг моддий-спорт базаси, спорт анжомлари ва жиҳозларининг сони, сифати ҳисобга олинаши шарт.

Ўзбекистон шароитида йил фасллари шароити ҳисобга олиниб ўқитиш жараёни қуйидаги этапларга ажратилади:

1) кузги (I чорак), 2) кузги-қишки (II чорак), 3) қишки (III чорак), 4) баҳорги-ёзги (IV чорак).

Ҳар бир этапда умумий жисмоний тайёргарликнинг маълум вазибалари 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 амалиётида кўпроқ учрайди.

Машғулотларнинг мазмуни ҳар бир этапда олдинги этап дарслари ва ўздан кейинги этапнинг дарслари билан органик бир бўлиши, боғланиши лозим. Шунинг учун материални 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 аҳамияти катта. Албатта, асосий вақтни шу этап учун «бош» ҳисобланган (машқни) материални ўтиш учун сарфлаш лозим. Машғулот мазмунларининг энг муҳими, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини узлуксиз ривожлантиради ва югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа қатор табиий ҳаракатларни такомиллаштиради.

Ўқув нормаларини қабул қилиш этапларни охирига режалаштирилади, фақат такрорий топшириш учун захира вақт колдириш лозим бўлади.

Йиллик ўқув режа жадвали икки кўринишда бўлиши мумкин: жисмоний тарбия дастурини асосий бўлимларини ўз ичига олган йирик таркибли блоklar 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.

Навбатдаги йил учун йиллик режа жадвалини ишлаш учун, жорий йилдаги йўл қўйилган хатоларни, режада бажарилмай қолинган ишларни ҳисобга олиш ўқув-тарбия жараёни самарадорлигига айнан таъсир қилади.

14.4. Мавзуларни ўқитиш режа жадвали

Бу режа ўқув жараёнининг йиллик режа жадвали асосида ҳар бир ўқув чораги ёки ўқув дастурининг ҳар бир бўлими учун алоҳида тузилади. Унда йиллик ўқув режа жадвалидаги дастури материаллари кенгайтирилади. Бу режа жадвал ўзида тартиб номери, дастур бўлимларидаги ўқув метирали (мавзулари) ифодаланган графа, мавзуларни қайтаришлари сони кўрсатилган ва ушбу дастур бўлимининг материали ўқитилиши лозим бўлган дарсларнинг тартиб номерлари қайд қилинган графалари бўлади.

Режа жадвал мактаб илмий бўлим мудирининг ёки директорининг томонидан август ёки сентябр ойининг учинчи кунигача тасдиқдан ўтиши тавсия қилинади. Одатда бу режа дастурининг алоҳида бўлими учун ёки ҳар бир ўқув чорагининг алоҳида туркумланган дарслари учун ҳам тузилиши мумкин. Биз кейинги варақда умумтаълим мактабининг 6 синфлари учун жисмоний тарбиядан дастур материални тақсимлашнинг тахминий режа жадвални тавсия қилдик. Улар турлича шаклда, мазмунда бўлишига қарамасдан, асосий мақсад дастур материални ўзлаштирилишини осонлаштиришни назарда тутди.

Мавзулар ифодаланган бўлимида дастурнинг ҳар бир мавзуси алоҳида йўлга ёзилади. Бу графада мавзуларни танлаб тақсимлаш режа жадвали дастурининг қайси бўлими учун тузилган бўлса шу бўлим учун «назарий материал», амалий машқлар учун «кўникма ва малака» бўлими, ўқувчилар учун қўйилган талаблар, уйга бериладиган вазифалар аниқ қилиб кўрсатилади ва у дастур бўлими учун ажратилган талаблар, уйга вазифа сифатида тавсия қилинади.

Режа жадвалнинг ўқувчилар учун талаблар ва уйга вазифа бўлими материали дарс учун танланган мавзуларга мослаб, ўша мавзунинг 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 раҳбари томонидан назоратга

олинишининг аҳамияти каттадир. Режада вазифанинг берилиши икки кўринишда ифодаланади:

а) ўтилган мавзу (машқ техникаси)ни «ўзлаштириш», «мустаҳкамлаш», «такомиллаштириш» деб айнан мавзуга оид вазифа тарзида;

б) дарсдаги мавзуни айнан ўзини уйда такрорлаш имконияти йўқ бўлган вазифа бўлса, вазифа дасрдаги 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 эътиборга 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, якунлов қисми учун материал режалаштирилади.

2. Дарснинг асосий қисмида ўқитиладиган материал дастурининг айнан шу синфи учун кўникма ва малакалар деб аталган ўқув материалдан 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 мавзуни ўқитишга тўғри келади. Шунга кўра танланган материал ўқувчини 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, дасрда мавзуга қўйилаётган педагогик вазифалар жисмоний тарбия таълимининг этаплари (таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш)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 таълим мактабида ўқитиладиган бошқа фанлардан ўзининг хусусий томони билан фаркланади. 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, чакконлик, тезкорлик, мускуллар эластиклиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигини ривожлантириш ёки ҳаракат 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 аҳамияти муҳим. 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 дарснинг ишчи режаси

Ишчи режа мавзуларни дарсларга тақсимлаш режа жадвали асосида тузилиб, ундан ўқув чоракларида ўқитиладиган ўқув материалниҳар бир дарснинг тайёрлов асосий ва якунлов қисмларида нимани ўқитиш кераклиги режалаштирилади.

«ТАСДИҚЛАЙМАН»

Илмий бўлим мудири

К.Эргашев

«__» _____

Жисмоний тарбия 6-синф дарсларининг ишчи режаси

Дарснинг №	Тайёрлов қисми мазмуни	Асосий қисми мазмуни	Якунлов қисми мазмуни
1	2	3	4
0	Сафлаш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт қабул қилиш, саломлашиш ўқувчиларни дарсга тайёргарлигини аниқлаш, саф машқлари, БМРМ, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлар.	Акробатика: а) _____ б) _____ в) _____ Осил. таян: а) _____ б) _____ в) _____ Мувозанат сақлаш а) _____ б) _____ в) _____	Қайта сафлаш, эмоционалҳолатн и пасайтирадиган машқлар, дарсга якун ясаш, уйга вазифа, уюшганҳолда машғулот жойидан кетиш.
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, кўшимча тарзида такомиллаштириладиган ёки мустаҳкамлайдиган 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) этиборга олиниб шунга риоя қилинади.

Жисмоний юкни (ҳажми ва интенсивлиги) ҳам машғулотдан машғулотга асте-секинлик билан оширилади.

Юқоридагилардан ташқариҳар бир дарсда жисмоний тарбиянинг назарий материални 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 техникаси ҳақидаги билимлар, шу жисмоний машқни организмга таъсири, уни бажаришдагиҳавфсизликни таоминлашга оид маълумотлар берилиши лозим бўлади.

Ишчи режани ишлашда қуйидаги методик тавсияномаларга риоя қилишга тўғри келади.

1) машқни тузилиши нуқтаи назаридан қийинлигиниҳисобга 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) эффекидан 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 «Ўқувҳафталарига ўзлаштириладиган материални тақсимлаш («+» ёки дарс вазифаларини бошқарфлари «Т», «Ў», «М», «Тк» билан белгиланади).

Матн тарзидаги режа макулрок, чунки унда фақат мазмун ифодаланмай, машғулотлар тизимидаги ўқитиш методлари,

режалаштирилган тренировка юкламаси ва уни аста-секинлик билан ошириш очиб берилади. Матн тарзидаги кўпроқ тарқалган ишчи режа ўз ичига қуйидагиларни олади: дарс номери, дарснинг асосий вазифаларини маолум формада ифодалаш, ўқитиш ва тренировка мазмуни ҳақида, уни юкламасини ҳажми ва интенсивлигини кўрсатиш билан эркаклар 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 суҳбат ўтказиш. 3. Бир қўлга таяниб старт олишни мутақил ва паст стартни ўргатиш (ҳолатини). 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 (мустаҳкамлаш). 3. Тезлик ҳаракати тайёргарлиги даражасининг назорати (30 м.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. Жойдан узунликга сакраш ҳаракати тайёргарлиги даражасини текшириш. 3. «Оёқларни букиш» усули билан узунликка сакрашни таништириш ва ўзлаштириш. 4. Тўрт минутли югуришда 50-60 м.га икки марта балолаб тез югуришни тақорлаш.

4-дарс. 1. Баланд старт билан 30 м. югуришни ўзлаштирилганлигини назоратини ўтказиш. 2. Узунликга сакраш техникасини мустаҳкамлаш (танага тезлик бериш ва депсиниш). 3. Теннис тўпини 4-5 кадамлаб югуриш билан улоқтиришни таништириш ва ўзлаштириш. 4. Иккита 50-60 м.ли кескин югуриш билан 5 минутли югуриш.

5-дарс. 1. Паст стартдан 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. 7 минут давомида югуришни оралиғида 50-60 м.га икки-уч марта кескин югуриш.

7-дарс. 1. Ҳаракат координацияси ва чакқонликни ривожлантириш мақсадида 4-5 та тўсикни ошиб ўтиш. 2. Югуриб тўпни узоққа улоқтиришни ўзлаштирилганлигини ҳисобини 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 мустаҳкамлаш учун жуфт-жуфт бўлиб, карама-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 баҳолаш.

11-дарс. 1. Гимнастика арғимчоғи билан бажариладиган машқлар комплексини ўрганиш, ЮКЧси ва нафас частотасини текшириш. 2. Баскетбол тўпи билан илгари ўрганган машқларини такомиллаштириш, ўзлаштирилган материал бўйича бир неча кишини баҳолаш. 3. Тўпни олиб юриш ва узатиш элементлари билан эстафета ўказиш.

12-дарс. 1. Гимнастика арғамчиси билан ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш. 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-дарсни)ни такомиллаштириш. 3. Соддалаштирилган қоида билан 3x3 бўлиб ҳимоя ваҳужум 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 мустаҳкамлаш. 2. Турникда тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3. 3x3 ёки 4x4 бўлиб соддалаштирилган ўйин қоидаси билан ўйин ўтказиш. 4. Илиб олиш ёки узатиш бўйича НМ (назорат машқи).

17-дарс. 1. Эрталабки гимнастика типидаги машқ комплексини ўрганиш. 2. Тортилиш бўйича тренировка ўтказиш. 3. «Отиш» ўйинини ўйнаш.

18-дарс. 1. Тортилиш бўйича жисмоний назорат. 2. I чорак учун баҳоларни эолон қилиш. 3. Ҳаракатли 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	7	8
Билим асослари Тўсиқлардан ошиш (ўтиш)даҳавфизик киндалари. Эрталабки гимнастика (ЭГТ)нинг янги комплекси мазмуни																		
Саф IV синфда ўтилганларини такрорлаш																		
Саф қадами																		
УРМ Югуриш билан махсус машқлар																		
Сакрашлар билан махсус 50м.ли йўлақда бажариладиган эстафеталар																		
Тўсиқларни ошиб ўтиш (4-5 та тўсиқ)																		
Қаршилик кўрсатиш билан жуфт бўлиб гимнастика кўрсатиш билан жуфт бўлиб																		
Гимнастика аргамчилари билан																		
Тўлдирма тўп (гантел)лар билан зарядка типидagi																		
Енгил атлетика Бир кўлга таяниб старт олиш (такрорлаш) паст старт																		
Паст стартдан 60 м.га югуриш																		
Югуриб узунликга сакраш																		
Тўрт-беш кадам қилиб теннис тўпини (150гр) улоқтириш																		
Ўзгармас темп билан югуриш																		
Баскетбол Тўпни қабул қилиш ва узатиш																		
Уч киши бўлиб турган жойини ўзгартириб тўп узатиш																		
Юриб ва югуриб (тўтрига) тўп узатиш																		
Тўпни олиб юриб корзинага ташлаш																		
2х3, 4х4 бўлиб солдалаштирилган қонда билан ўйнаш																		

Ишчи режанинг тушунтириш хати

«Жисмоний маданият» предметини V синфларнинг II чорагида ўқитиш ишчи режаси умумий таолом мактаблари учун маълум дастур асосида тузилган. II чоракдаги ишчи режада жисмоний тарбиянинг қуйидаги вазифаларини ҳал қилиш назарда тутилади:

1) V синф ўқувчиларини соғлигини янада мустаҳкамлаш ва жисмоний тайёргарлигини ошириш. Жисмоний машқларнинг ҳар томонлама таосири орқали улар организмни муҳим функционал тизимларини ривожлантиришга таосир этиш, асосий 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 чоракнинг ҳар 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) бревнадаги мувозанат саклаш машқлари (қизлар);

7) турли хил баландликдаги брусрадаги машқлар (қизлар);

8) паст брусрадаги 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 енгил атлетика, спорт ўйинлари, батба ва унга тайёргарлик бўйича материаллар режалаштирилиши мақсадга мувофиқ. Гимнастика материални чоракнинг охириги икки ҳафтасига режалаштирилса (кутилган ёғингарчилик, совуқ) ҳуллас кеч куз капризлари содир бўлса, машғулотлар спорт залларига кўчирилади ва режа бузилмайди, таълимда 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 чидамлилиқни тарбиялаш учун тренировка воситаларини йўналтирилган кетма-кетликда қўллаш мақсадида I чорак (енгил атлетика югуриш

юкламаси) ва III чорақда (қишки югуришлар)га қатор дарсларда дарснинг асосий қисмини охирга югуриш бўйича, тренировклар (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-чорақнинг 22-дарсини тахминий мазмунини ёритдик. Шу йўсиндаги дарс мазмуни вақтдан мукамал фойдаланишнинг имконини беради ва ҳар бир дарс учун ёзилади.

II чорақ учун дарсларнинг мазмуни

22.Дарс.

1.Сухбат «Гимнастика дарсларида ўзини тутиш қоидалари ва гимнастика снарядларида машқ бажариш пайтидаги ҳавфсизлик чоралари»;

2.Биттадан бўлиб колонага сафланиш, дистанция тушунчаси билан танишиш;

3.Саф қадамини ваҳаракатда 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 тутиш 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 брусряга таянибҳаракатланиш.

11.Оёқни елка кенглигида қилиб брусряда 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... ва ҳоказо.

Қайд қилинган дарс мазмунига ўхшатиб ўқув йилининг II ва қолган чорақларидаги қолган дарслари учун ишчи дастур ва иш режалари тузиш ўқув жараёни ва ДТСдаги жисмоний тарбия дастури материални ўқитишга аниқлик киритади.

II чорак иш режасини мазмуни

Ўқув жараёни бўлимларининг мазмуни	Чоракдаги қайтариш лар сони	Таълим ва тарбия вазифалари
2	3	4

14.6.Режа-конспекти ва уни матнини тузиш усулияти

Режа конспект ҳар бир жисмоний тарбия дарсини режалаштиришнинг деталлаштирилган ҳужжати бўлиб, ўқув тарбия жараёнини оператив бошқариш учун хизмат қилади.

Ҳар бир дарснинг самараси режа конспекта ифодаланган мавзу ва уни вазифасини аниқ қўйилиши билан чамбарчас боғлиқ.

Вазифани белгилашда ҳар бир дарснинг ишчи режасидаги мазмундан келиб чиқиш, олдинги дарснинг натижасини, янги материални ўзлаштиришнинг осон ёки қийинлигини, шунингдек шуғулланувчилар таркиби, уларнинг тайёргарлиги, машғулотни ўтказиш жойини шароитини ҳисобга олиш лозим бўлади.

Белгиланган вазифаларнинг сони ўша даврда амалга ошириш мумкин ёки йўқлиги билан боғлиқ. Дарснинг режа конспектида унинг асосий қисмида ҳал қилинадиган асосий ва хусусий вазифалар ифодаланади. Хусусий вазифалар дарснинг ҳар бир қисмидаги машқлар бўйича алоҳида ифодаланиб, режа конспектининг алоҳида устунига ёзиб қўйилади. Педагогик вазифалар иложи борича аниқ ифодаланиши зарурияти мавжуд бўлиб, уларни бир ёки бир неча дарслар рамкасида ҳал қилиш имкони бўлиши ҳисобга олиниши лозим.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни давлат дастури ва чорак учун, маълум дарслар мажмуи учун ишланган мавзуларни тақсимлаш режа жадвалида ёки чоракларнинг иш режаларида белгилаб қўйилган бўлади.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмунини яратишда:

1) дарснинг ҳар бир вазифасини ҳал қилиш учун унинг воситалари ва усулиятларини олдиндан белгилаб олиш;

2) дарс учун зарурий жиҳозларни ҳисобга олиш;

3) ҳар бир вазифани ҳал қилиш учун ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятининг устида ишлаш;

4) дарсда ўқувчилар фаолиятини баҳолаш критериясини белгилаб олиш зарур бўлади.

Бошланишига дарснинг режа конспектини тузишда дарснинг асосий қисмини мазмуни, сўнгра мувофиқ ҳолда тайёрлов қисми ва охирида яқунлов қисмининг мазмунлари ишлаб чиқилади.

Амалиётда режа конспектини тузишни турлича вариантлари мавжуд. Мисол сифатида улардан бирини эотиборингизга ҳавола қиламиз.

Тавсия қилинаётган кенгайтирилган конспект матни ҳисобланади. Тажрибага бой педагогиклар ва ўз касбини яхши билимдонлари турли

хилдаги конспектлардан фойдаланадилар. Биз тавсия қилган конспектлар матни шулардан биридир.

-бетларда дарснинг 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	Хусусий вазифалар	Дарснинг мазмуни	Юқлама меъёри	Ташкилий услубий кўрсатма
1 _____мин				
2 _____мин				
3 _____мин				

Керакли жиҳозлар _____

Ўтказилиш вақти ва жойи _____

Изоҳ: 1.Конспектнинг «Дарс қисмлари» устунда рақам билан дарснинг қисмлари (1-тайёрлов; 2-асосий; 3-яқунлов) ва уларни давом эиш вақтининг минутлари кўрсатилади.

2.Хусусий вазифалар устунда эса ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва такомиллаштириш бўйича вазифалар ёзилади, шунингдек мазмунига кўра катта бўлмаган асосий материалга қўшимча вазифалар хил қилинади.

Хусусий вазифаларга мисоллар: Дарснинг тайёрлов қисми: а) дарснинг вазифасини эолон қилиш; б) алоҳида сафланиш учун усулларини ўргатиш; в) қабби-қоматни тўғри шаклланишига таъсир қилиш ва бошқалар. Дарснинг асосий қисми: а) шуғулланувчиларда ўзлаштириладиган фаолият ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; б) ҳаракат фаолиятини алоҳида элементларини ўргатиш (масалан, таяниб сакрашда-югуриш ва «кўприк»дан депсиниш); в) таяниб сакрашда юмшоқ ва турғун ерга тушиш; г) ҳаракатли (спорт) ўйинларининг асосий қодалари билан танишиш ва бошқалар.

3. Дарснинг мазмуни устунда дарснинг ҳар бир қисмида ўтказиладиган жисмоний машқлар ўз навбатида кетма-кет ёзилади. Умумий ривожлантирувчи машқларни ёзишда унинг дастлабки ҳолати ва

қанчаҳисобда бажарилиши ваҳар бирҳисобда нима қилиниши ёзилади. Агарда асосий қисмда гуруҳли усулият қўлланса конпектдаҳар бир гуруҳ учун машқлар алоҳида ёзилади ва машқларни қайси томонга қараб ўрин алмашишигача кўрсатилади. Қизлар ва болалар учун материал алоҳида 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 – «хатолар ҳақида сўзлаб фериш», «ҳавфсизликни таъминлаш», «ўйин қондасини эсга солиш»дек бошқа ёзувларҳам ёзиб қўйилади.

15-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

15.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкеси педагогик ҳодиса бўлиб, машқ қилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисослашган жараёнидир. Шунини таъкидлаш муҳимки, спорт педагогика нуктаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, тарбиялаш, соғломлаштириш ва ҳаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш ва маънавий тарбия талаблари, шахсни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, руҳий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машғулоти давомида фақат юқори маҳоратинигина эгалламасдан, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, серунум меҳнат ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган ҳаётий зарурий малакаларни эгаллаш вазифалари ҳал қилинади.

15.2. Спорт тренировкеси 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. Якка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.

2. Матотикл, автомобилр, самалёт, қайиқ каби техник воситалари.

3. Милтиқ, камон каби нишонга олиш спорт турлари.

4. Авиомоделлар, автотомоделлар сингари конструкторлик спорт турлари.

5. Шахмат, шашка, янги маънавий 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 машқларихаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишига эга бўлади; булар моноструктурали машқлардир. Бунга тезкорлик кучини талаб қиладиган машқлари (сақрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлилиқни талаб қиладиган субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажариладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа)ҳаракатлар киради.

Мусобақалашув машқларининг комплекси – доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўпкурашлардан иборат. Бир турдаги кўпкурашларга қонркида югуриш тўрткураши, тоғ чанғиси учкураши кирса, турлари кўп кўп курашларга энгил атлетика ўнкураши, замонавий бешкураш, чанғи икки кураши, «Алпомиш» ва «Барчиной» кўпкурашлари киради.

Тренировкада мусобақалашув машқлари асосий ўринни тутди, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироқ, бу комплекс машғулотларда нисбатан кам қўлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади, ҳар доим ҳам самарали бўлмаган стереотипларни мустаҳкамланишига сабаб бўлади ваҳ.к.

Мусобақалашув машқлари машғулотларда катта вариатив-лиги билан яхшалиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқ-лари мусобақалашув ҳаракатларини шакли ва характериға ўхшаш ҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, энгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашув комбинациясининг элементлари ва бўлакларини ёки имитация машқларни бажариши шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашув машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даражасида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир.

15.3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти усулиятларига киради. Ҳаракат фаолиятиға ўргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотларига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулиятларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларига кўра, **қатой регламентлаштирилган машқ** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машғулотларидаги ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машқ қилиш** усулияти кенг қўлланилади.

Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадға мувофиқ танланган машқлар комплекси, **интервал машқ қилиш** усулиятини (навбатдаги нарузкалар 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 чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ва ҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириш мумкин.

Қатойй регламентлаштирилган усулиятдан ташқари спорт машғулотида *мусобақалашш ва ўйин усулияти*, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашш усулиятининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашш машқлари ҳам ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори рухий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш, иродаси ва қатоййяти ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашнинг ташкилий усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс намоён қилишни такомиллаштиришга қаратилган.

Машғулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш кўпқиррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таъсир 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 муҳитни, моддий-техника, хўжалик ва медицина таъминоти ва бошқаларни) 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

Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва маънавий 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 фаолиятга 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 хилҳаракат, 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 тайёргарликнинг орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялари, восита-лари, усуллари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим 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 тайёргарликҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасидаҳар доим, кўп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: қатор муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машғулларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтиришҳисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлашҳисобига қисқартилиши керак. Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста-секин у камайтиради, тайёргарликнинг II босқичида ва мусобақалашини 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 моҳиятини сақлаганича бир ва катор йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдагиҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига (соясига) жойлаштирилиб, **мустаҳкамланади ва чуқурлаштирилади.**

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри келадиган даражада бўлиши керак.

Биринчи қоидаининг муҳимлиги ҳеч қандай шубҳа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахслихисобланади. Навбатдаги машғулотнинг олдинги машғулоти изига жойлаштириш самараси тўғрисида гап борганда, «из» маъносидан организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш (физиологик, биохимик, морфологик чизиқ)лар тушунилади, улар иш қобилятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланади.

Ҳафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (ҳафталик сони 15-18 тага етади) организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрукалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. бу нарасагаҳар 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 функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқариш тизимларининг тикланиши учун узокроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулоти нагрукаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулоти жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулоти ўртасида ҳам (чўзиш, бўшашиш машқлари, аутоген чиқиш, ташқи баландҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш гипотермик паузалар ва ҳоказо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, морфончилар учун пиёвалар ва ҳоказо)лар берилади. Бироқ, машғулотнинг ҳар хил давр ва босқичларида ҳолатларини давом этиш турлича, чунки айрим босқичларда иш ҳажмини, бошқаларида эса шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Нагрукка ва дам олишнинг навбатлашувини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрукка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотида нагрукка ҳажми, шиддати тўхтовсиз навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бўлиши мумкин. Масалан, агар бугун 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.

Машғулоти нагруккасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулоти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагруккани

динамикаси (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нагрузка» тушунчасини кўплар организм функционал инкониятининг ниҳоясида турган «ўта оғир нагрузка» билан чалкаштирадидлар. Максимал нагрузка организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрузканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зидҳам бўлиши мумкин. Нагрузкани максимал оширишдан олдин организмни аста-секин бундай нагрузкага кўниктириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичида машқ қилишнинг максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ваҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагрузкасини ошириш давомида «спорт турининг моҳиятига қараб унингҳажм ва шиддати ўзгаради. Нагрузка ҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгартиришлар киритилиши лозим.

Чидамлиликни талаб қилувчи спорт турларида нагрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нагрузкалар бундан мустасно) тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Нагрузканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулоғи учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Қуйидаги масштабдаги «тўлқин»лар мавжуд:

1) кичик тўлқинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагрузкаларнинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар – бу бир неча (3-6) кичик тўлқинларнинг моҳиятни кўрсатади ва ўзича ўрта туркумни ифодалайди;

3) катта тўлқинлар катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта туркумларнинг тўлқинсимон ўзгаришини ифодалайди.

Нагрузка (ҳажм ва шиддати)нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация»ҳодисаси деб тушунтиради, яъни нагрузканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календари ва бошқаларни ҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишида ҳажм кўрсаткичлари (ҳафта 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 аҳамиятга эга бўлади. кичик «тўлқинларда» кўпинча ҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда, лекин кичик ҳажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аҳамиятига қараб турлича намоён бўлади.

15.6. Тренировка жараёнида техник маҳоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маҳорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационал ҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустақамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аҳамиятга эга, унга хаттоки автоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренерҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариш боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

Амалда *техник маҳоратни такомиллаштиришининг 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 техникасининг функционал 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 жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импулсларининг 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 ваҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироғи қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникасини камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маҳорат даражасини аниқлашнинг объектив 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 такомиллаштиришининг усуллари

I. Қисмларга ажратилиш усули ҳаракат тузилишини содалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бугун 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 ва ҳ.к.) мускул зўр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезлигини, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида ва ҳ.к.) бажариш, мусобақадагидек юқори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш ва ҳ.к.).

Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилади. 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 қилинади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаш-тириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси кўйилади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдончаларнинг ўлчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ва ҳ.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 шароитларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юқори мускул сезгиси (сув, муз, вақт ва ҳокazo сезгилари)га эга бўлиш зарур бу босқичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлаш такомиллашади.

Техник маҳоратнинг таорифи. Техник маҳорат уч хил кўрсаткич: 1) ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг jisмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кўрган приёмларни яхши бажарганлари сабабли баози мускул группалари уларда кучлироқ бўлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан 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 маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб олмақ, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маолум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, jisмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика – маҳорат, белгиланган режани амалга оширишни таъминлайдиган 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 ва х.к.) ва рақибларнинг нисбий таосири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқ ҳайдаш, фигурали учуш ва х.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш); б) рақибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ва х.к.);

3) *жамоали мусобақалари:* а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, футбол, кўл тўпи, ҳоккей ва х.к.) ва б) рақибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югуриш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ва х.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш. Ҳаракатларнинг 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 чоратадбирларни тушунамиз.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади. *Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани ҳаёлан ҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўришҳажми, кўриш доираси, кўриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа аввало ҳаёлан, кейин эса амалий ҳал қилинади. Спортчи нима қилиши кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантикий фикрлашга борлиқ бўлган тактик вазифаларни ҳал қилишда кийинчиликка дуч келадилар.

15.7. Спортчининг функционал маонавий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нағрузкалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ, ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар қуйидагиларга таъсир кўрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириши.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум кучига эга бўлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи ўринда *бош мия томирларини вегетатив таъминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга*, шунингдек, чиқариш органларига таосир кўрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириши* ва такомиллаштиришни программалаштириши.

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 цикллариغا соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун қуйидагиларда фойдаланиш керак:

- а) танлаш воситалари (чўмилиш, бўшаш, ҳолатсизланиш);
- б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқлар;

в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари, нафас олиш ва юрак қон томир системалари ва ҳоказоларни ривожлантируви машқлари.

Спортчини маънавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маънавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади.

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, меҳнат ва Ватанни ҳимоя қилиш мақсадида ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш;

- ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;

- жамоанинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги хатти-ҳаракати учун жамоа олдида жавобгарликни ҳис қилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик;

Мамлакатнинг барча халқлари билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабати мустаҳкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий хурофотларга беғараз бўлиш, тинчлик демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Спортчиларининг юқори *ахлоқий фазилатлари* меҳнатда, турли фаолиятда, хатти-ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда ва ҳ.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган хатти-ҳаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси – ўзбек спортчисига қўйиладиган ахлоқий талаблардир.

Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программаларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда обоектив бўлиш, рақиб ва судряга нисбатанҳурматда бўлиш, мусобақаларда ҳавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талбалар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортини

улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спортининг байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таозим қилмаслик, камчиликларга мурасасиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўрнатишлари керак.

Спортчини ўзининг тарбиясиз 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-харакатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти-харакатларини таҳлил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўрапсихологик тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало уни аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-«старт олдҳолат» бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пулс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйку бузилади ва ҳ.к.). старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги 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 аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатойй назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Психологик тайёрлаш қатойй 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.

Спортчини ҳаддан ташқари рухий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида қўшиқ айтиши, онгли равишда мускулларни бўшаштириш, аутоген чўкиш усуллари қўллашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб кулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур.

Тайёргарлик кўришда мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда идеомотор машқ қилиш яхши ярдам беради.

Фақатгина кузатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

- Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.
- Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
- Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
- Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан колсин» Т., Ўзбекистон, 1994.
- Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарк» нашриёт матбаа концерни бош тахририяти, Т., 1999.
- Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарк» нашриёт матбаа концерни бош тахририяти, Тошкент, 1999.
- Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.
- Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик – 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. об. 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., «Просвещение», 1979.
- Очерки по теории физической культуры. Под об. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.
- Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
- Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўлланима. Т., «Ўқитувчи», 1996.
- А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув кўлланимас. Фарғона, 1999.
- Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги 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 ривожланишининг даврлари

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

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

2-боб. Жисмоний тарбия тизими

3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа йўналишлари 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 принциплари

4.1. Жисмоний тарбия меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи

4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадқиқот усулиятлари

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш усулияти

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усулияти

5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот усулияти

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 машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб классификациялаш

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

6.4. Жисмоний машқларнинг таҳсирини белгиловчи омиллар

7-боб. Жисмоний (ҳаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш

7.1. Чاقқонлик ва уни тарбиялаш усулияти

7.2. Чидамлиликни 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 таҳлили, унинг вазибалари ва хусусиятлари

8.1. Ҳаракатларни удалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси

8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми

9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши

9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг мазмуни

9.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этап ива унинг мазмуни

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. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб кўллаш принципи)

10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогресс-сивлаштириш) принципи

10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси

11-боб. Жисмоний тарбия Таълимнинг усулиятлари

11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти

11.2. ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

11.3. Амалий усулиятлар

12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) си-фатларини тарбиялаш

12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

13-боб. Умумий Таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси

13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари

13.2. Ўрта махсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда 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 таш киллаш ва ўтказишнинг 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 аниқлаш ва бартараф этиш усулияти

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кўра классификацияси

13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (харакатга солувчи) зичлиги

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили

