

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USULIYATI

TOSHKENT – 2005

Mualliflar:

*Abdullaev A. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;
Xonkeldiev Sh.X. – pedagogika fanlari doktori, professor.*

Taqrizchilar:

*Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.
Salomov R.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.*

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlay-digan oliy o'quv yurtlarining talabalari, magistrleri, o'rta maxsus taolim muassasalarining o'quvchilari uchun mo'ljallangan ushbu darslik jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya bakalavri o'quv dasturi asosida yozilgan bo'lib, jismoniy tarbiya mutaxassisiga kasb tayyorgarligining ilmiy, nazariy va amaliy material-larini o'zida mujassamlashtirgan va jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish masalalarida yordam beradi.

O'zbekiston Davlati Oliy va o'rta maxsus taolim vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, chaqiriqqacha xarbiy taolim «ixtisosligi» talabalari, magistrantlari uchun darslik sifatida tavsiya qilingan.

Darslik O'zbekiston Davlati Vazirlar Maxkamasi xuzuridagi Fan va texnika markazining innovatsiya ishlari dasturi doirasida yaratilgan.

Darslik O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari Vazirligining ilmiy-uslubiy kengashi tomonidan nashr etishga ruxsat etilgan (2005 yil 14 oktyabrdagi 4-son bayonnoma).

© O'zDJTI nashriyot-matbaa
bo'limi, 2005 y.

SO‘Z BOSHI

Eotiboringizga xavola etilmoqda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o‘quv predmetining mazmuni hozirgi kunda nisbatan mustaqil lekin bir-biri bilan o‘zaro uzviy bolangan muammoli sikllardan tashkil topgan bo‘lib, oliy o‘quv yurti mutaxassislaridan jismoniy tarbiya soxasi uchun maxsus kasb-xunarga ega bo‘lgan ixtisoslikni puxta egallagan pedagogni tarbiyalashni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlay-digan Oliy o‘quv yurtlarining talabalari, magistrleri, o‘rta maxsus taolim muassasalarining o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan ushbu darslik jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya bakalavri o‘quv dasturi asosida yozilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya mutaxassisiga kasb tayyorgarligining ilmiy, nazariy va amaliy materiallarini o‘zida mujassamlashtirgan va jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish masalalarida yordam beradi.

«Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi»da ko‘rsatilgan kamchiliklar va muammolar «Jismoniy tarbiya», «Chaqiriqqacha xarbiy tayyorgarlik va jismoniy tarbiya» o‘quv predmetiga xam tegishli. Kadrlash tayyorlashning milliy modeli talablaridan kelib chiqib jaxon standartdariga javob beruvchi, ilor xalqaro tajribalarga tayanib yozilgan maxsus adabiyotlarga ayniqsa, davlat tilida yozilgan o‘quv materiallari muxtojlik katta. Biz mavjud xolatdan kelib chiqib soxaning keng ko‘lamdagi ilmiy izlanishlarining nazariy va amaliy materiallarini barchasini qamrab olish imkoniyatida yiroqligimizni nazarda tutib, rusiy zabon olimlarimizning (L.P.Matveev, A.D.Novikov, B.A.Ashmarin, M.Ya.Vilenskiy, V.M.Kachashkin va boshqa qator mualliflarning) darsliklari asosida jismoniy tarbiya naza-riyasi va metodikasining faqat umumiy asoslarinigina bayon qilishni maqsad qildik.

Darslikda avvalo, «Jismoniy madaniyat», «Chaqiriqqacha xarbiy tayyorgarlik taolimi va jismoniy tarbiya» ixtisosligi beruvchi oliy o‘quv yurti jismoniy madaniyat fakulptetlari talabalarining «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi»ga oid nazariy bilimlar turkumini to‘la qamramay, faqat jismoniy madaniyat o‘qituvchisi uchun lozim bo‘lganlarinigina o‘z ichiga olgan. Uni mutaxassislik uchun to‘laqonli darslik deyish fikridan albatta uzoqmiz.

Rus tilida chop etilgan darsliklardan farqli o‘laroq, darslikning «Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy moxoyati» yoritilgan bobida jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o‘rni, uning xizmatlari, sport jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo‘limida esa bolalar, o‘smirlar sporti, professional sport va maktab sportiga oid mavzuni kengroq berdik. «Jismoniy sifatlarini rivojlantirish» bobida turli yoshdagi maktab o‘quvchilarining xarakat sifatlarini fiziologik asoslari va ularni tarbiyalash metodikasi, xarakat malakasi va ko‘nikmasi zaxirasini oshirish uslubiyati, taolim jarayonida sodir bo‘ladigan xatolar, ularni aniqlash va tuzatish uslubiyati, o‘qitish metodlarining moxoyatini chuqurlashtirish va samara-dorligini oshirishga oid nazariy material berishga urindik.

Darslik asosan jismoniy madaniyat fakulptetlari-ning talabalari, magistrleri umumtaolim maktablari, akademik litseylar, gimnaziyalar va boshqa turdagi o‘rta taolim va o‘rta maxsus davlat taolimi jismoniy tarbiya mutaxassislari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, bolalar, o‘smirlar sport mak-tablari trenerlari, fizkulptura va sport yo‘riqchilari va ko‘p sonli fizkulptura va sport ixlosmandlari uchun mo‘ljallangan.

Tavsiya etilgan darslik Ôàðüüfâ, Namangan Davlat universitetlarining, Qo‘qon Davlat Pedagogika institutining jismoniy tarbiya fakulpteti o‘quv tarbiya jarayonida 1990-2006 yillar davosida sanaldi. U kamchilik va munozarali muammo-lardan xoli emas. Ayniqsa, jismoniy madaniyat atamalarini qo‘llash, ularning mazmuniga oid izoxlar baxs va fikr alma-shinuvini taqazo etadi. Shu yo‘sinda o‘zlarining fikr mulo-xazalarini bildirgan kasbdoshlarimizga oldindan samimiy minnatdor-chiligimizni izxor qilamiz.

Manzilimiz: 712000, Ôàðüüfâ shaxri, Ôàðüüfâ Davlat universitetining o‘quv-uslubiy bo‘limi, B.Usmonxo‘jaev ko‘chasi, 19 uy.

1-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USULIYATI PREDMETI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxas-sislikka yo‘naltirilgan **o‘quv predmeti** sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish xamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o‘rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi **ilmiy fan** tarzida jismo-niy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izoxlab beradi va umumlashtiradi. **Amaliy fan** sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari xaqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, xayotiy-zaruriy xarakat malakalari va ko‘nikmalari zaxirasini boyitadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti xamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot maolumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun xam jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o‘zgarmas maolumotlardan iborat bo‘lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati *ijtimoiy, tabiiy, pedagogika* fanlari erishgan yutuqlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati xar qanday xolatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy

qonunlardan, tamoillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu qonunlar, qoidalar mos keladi va o'ziga xos maono kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat aozolarining jismoniy tayyorgarligini oshi-rish mumkinligi xaqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi xaqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mexnat va xarbiy amaliyotda yuqori samara berishligi isbotlanadi

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari

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

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

- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni xar tomonlama kamol toptirish xaqidagi progressiv taolimotlar. Bu taolimotlar insonning xar tomonlama rivojlanishi xuquqinagina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmu-nini ochishga urinish xamda shu oyalarni amalga oshirish yo'llarini nazariy, amaliy jixatdan asoslashdan iboratdir;

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

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

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

- mavjud jamiyat maonaviyatining bir bo'lagi xisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga jismoniy madaniyat konsepsiya-lari;

- jismoniy tarbiya praktikasi – manba sifatida nazariy qoidalarning xayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tutilgan original oyalardan foydalanadi va ular esa tarbiya nazariyasi va usuliyatini boyitadi;

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

- solom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti tajriba-larining nazariy bilimlari, odam ekologiyasi.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivoj-lanishining davrlari

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

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

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

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

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya xaqidagi nazariy bilimlarni *intensiz* to'planishi, uyonish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash xaqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammo-lariga eotibor qila boshlashlari davri, jismoniy tarbiyaning moxiyati xaqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy maolomot-larning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu maolomotlar xali turlicha, chunki, ko'pincha o'sha davrda musta-qilroq sanalgan filosofiya, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy tarbining rolini xisobga olmay xal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va xayoliy sotsialistlar jismo-niy tarbiyada bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar xarakteristik qobiliyatini rivojlan-tirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo'inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika

nazariyasi ichida aloxida o'rinni egallaydi. XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, 19 asrda esa jismoniy tarbiya xaqida ilmiy- nazariy ishlar vujudga keldi.

Jamiyat xayotida jismoniy tarbiyaning roli tarbiyaning **sinfiy xarakterga** ega ekanligi ilmiy asoslandi. Tarbiyaning mazmuni ochildi va unda jismoniy tarbiyaning o'rni xamda shaxsni xar tomonlama rivojlantirish yo'llari aniqlandi.

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

To'rtinchi davr – 19 asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va usuliyati shakllana boradi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat xayotining boshqa jabxa-lariga xam taosir ko'rsata boshladi. Jismoniy tarbiya soxasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan xozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan xolda o'sha davrda progressiv xisoblangan usuliyatlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleksli xal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mexnat qildilar. Amaliy mate-riallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dast-labki yagona jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining differensiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar «Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metro-logiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Davolash fizkulpturasi», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya» va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim soxalari jismoniy tarbiya jarayonida bir necha aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ilmiy-amaliy isbotladi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muam-mosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedago-gika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarsiz to'la izoxlab, isbotlab olishni isbotladi.

1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bolliqligi

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

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati *umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining fiziologiyasi* va *jismoniy tarbiya psixologiyasining* ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, *sport pedagogikasi* barcha fanlar bilan uzviy bolangan. Oldingi yagona, bo'laklarga bo'linmagan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatidan aloxida pedagogik fanlari ajralib chiqdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning so'nggi rivojida bir-biri bilan o'zaro uzviy bolliqlik namoyon bo'ldi, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalarga tayanishga to'ri keldi. Olingan dalillar yangi umumlashtirishlar uchun aniq material vazifasini o'tadi. Bu jismoniy tarbiya jarayonidek bir butun pedagogik muxitini o'z ichiga olgan keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport soxasi fanlari ajralib chiqa boshlaganligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari fanlari va boshqalar. Ammo jismoniy mashqlarning aloxida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, xamma turlar uchun taosir ko'rsata oladiganlarigina aloxida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi xam mumkin bo'lmasdi. Ana shuning uchun barcha sport fanlari uchun umumiy va xususiy qonuniyatlarni ishlab chiqish xozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

Biologiya fani bilan bolliqligi – jismoniy tarbiya vositalarini shuullanuvchilar organizmiga taosiri reaksiya-sini o'rganish, jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqa-rishda anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanla-rining qonuniyatlarini xisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanini boshqa fanlar bilan bolliqligi bir tomonlama bo'lmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy tarbiya xaqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga taosir etmay qolishi mumkin emas. Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keldi.

1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy moxiyati

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va xunariga oid maolom tushunchalar va iboralardan foydalana-dilar. Fanning maolom soxasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmuniga boliq. Ularning mazmuni va xajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p xodisalari va masala-larini to'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llanila-digan yetakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: *jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti*, jismoniy kamolot. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, *jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar* tushunchalari asosiy tushuncha deb xisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z axamiyati jixatidan birdek muximdir, bular to'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muxim sifatleri umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jismon rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi – tashqi ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga – organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismon rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muximi, muxit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mexnat va mustaqil ishlash, dam olishni xisobga olishga to'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga taosir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-xayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatleri xam jismoniy rivojlanishning muxim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish xar qaysi shuullanuvchi (individ) uchun nasib bo'la-vermasligini, ammo xar qanday shaxs o'z organizmining jismo-nan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shuullanish orqali ijobiy taosir eta olishligini eotirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining aozolarini bichimini o'lchami bo'lib, shuullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi xaqidagi antropometrik maolumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatleri va qobiliyatleri turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jixatdan boliqdir. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muxim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini xal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mexnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muximdir.

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

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jixatdan takomillashtirishga, uning xayoti uchun muxim bo'lgan asosiy xarakat malakasini, maxoratini, ular bilan boliq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Masha shu taorifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi taokidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita aloxida maonoga ega bo'lgan «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi xaqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash maxorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoy-dil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushun-tirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya xaqidagi taolimotning asosiy oyasi tom maonodagi jismoniy taolim oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim xarakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslash-tirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qatoiyat bilan o'tishni (yengishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mexnat sarflangan xolda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yoxud ko'rkam va ayrat bilan xarakat qilishni o'rganishlari kerak, deb xisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, to'ri xarakat ko'nikmalarini xosil qilish xaqida, ikkinchi tomondan, xarakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish negizida ko'nikmalardan turli xayotiy vaziyatning turli tasavvur xamda maxoratni qaror toptirish xaqidagi bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustaxkam bolangan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida xam kuch, xam chidamlilik va ayrim xollarda tezkorlik xam tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u xolda mashq texnikasi mustaxkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa taolim, bilim berish vazifalari xam xal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, xattoki shuullanuvchilarning ruxiy xolatiga, ularning emotsiyasiga (xis tuyusiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga xam taosir ko'rsatadi. Ana shular xisobiga tarbiyaviy vazifalarning xal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xamisha xam tarbiyaviy, xam taolimi elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, xar biri aloxida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari xam, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari xam aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya xukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya – abadiy kategoriyadir, shu maonodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum xam ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson xayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning maonaviy kamolotiga xam kuchli taosir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xusu-siyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real xayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Xar bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismo-niy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy *jismoniy tayyorgarlik*, *kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi*, *sport tayyor-garligidir*.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik soliqni mustaxkamlashga, keng doirada xarakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'li-shiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy xarakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismo-niy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismo-niy mashqlar bilan individual shuullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tar-biyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mexnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning xunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turla-ridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyor-garlik vositalarining qo'llanishi mexnat xarakat malakala-rining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mexnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muxit taosirining zararli faktorlariga qashilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish maolom darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi xam bir-birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'na-lishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni taomin-lashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan boliq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyor-garligini baxolash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat aozolari jismoniy kamo-lotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iqtisodiy o'sishi darajasiga uzviy boliq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit maxsuli. Xar bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiya jamiyat aozolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat taraqqiyo-tining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning xar taraflama barkamolligining mushtarak va maj-buriy sharti bo'lib qolaveradi.

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

Maktab fizkulpturasi – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, maonaviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar – xilma-xil sport inshoatlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablalar, jamiyat aozolarining jismo-niy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Maonaviy boylik – esa tarbiya tizimi yaratgan, shakl-lantirgan oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar xisoblanadi. Jismoniy tarbiya orqali xar qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlash-tiradi, shu soxa yutui uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida maolom xizmatlarni bajaradi:

- inson xarakter faoliyatini ratsional meoyori (norma-lari)ni belgilash;
- fizkulturaga oid madaniy axborotni to'plash (axboriy-lik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning xarakter estetikasi talabini qondirish bilan bolliq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy xarakter qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bolliq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismon-yaroqlilik xolatini taominlash (biologik) xizmati.

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

Jamiyat aozosining jismoniy bilimi, jismon rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv xayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. Shuullanuvchilarning yoshiga qarab jismon rivojlanganlik, tayyorgarlik, o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlanich zamini shartli ravishda «*maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati*» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumtaolim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashulot ekanligini tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy maolomot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining xar tomonlama rivojlanishi, mustaxkam solik-ning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan xar tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy saloxiyat daraja-sining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

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

Sport – jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, axamiyatli darajada jismoniy va unga bolliq bo'lgan qobiliyatlarining rivojlanishini va o'sishini taominlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan sport, boshlanich maonoda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan maononi beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda – *o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, «katta sport»* tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy-ko'ngilli sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so'ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va xar bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

«Sportchi» so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafa-qat kuchli, chidamli va chaqqon xamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to'ri so'zli, xayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimisti, xar qanday qiyinchiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'z yutuqlariga xotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qila-digan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiya-sini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. sport ishlab chiqarishsiz faoliyat, yaoni u moddiy neomat (boylik) yaratish bilan bolanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari xisoblanib, o'quv fani sifatida umumtaolim maktab-lari o'quv rejaları va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashulotlar shaklida aloxida axamiyat, eotibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rini-shini deb belgilash xam, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini xisobga olgan xolda, oldindan belgilangan optimal xarakter qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash xam mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumtaolim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: -Yoshlar, o'smirlar sporti. Yoshlar sporti gruppaları asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli xisoblanib, sportda qizlarning xam ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shuullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o'xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga qo'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsata-yotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga Eri-shishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sport-chining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytilish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

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

Amaliy jismoniy madaniyat – kasbga taalluqli amalda qo‘llaniladigan va xarbiy-amaliy fizkulpturaga bo‘linadi.

Ular bevosita kasb-xunar faoliyati soxasida xamda maolom kasbdan kelib chiqadigan talablar va mexnat sharoitiga boliq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bolliqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va xarbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyor-garlik bazasi asosida yo‘lga qo‘yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy tur-lari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashqlar kiritilgan.

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

Jismoniy madaniyat gigenasi ish kuni ramkasi, kunda-lik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo‘lib, orga-nizmning kunlik funksional xolatini yaxshilashga xizmat qiladi va o‘z navbatida asosiy xayotiy faoliyat funksiyasi “muxiti”ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

2-BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMI

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

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliigi tushuniladiki, u jamiyat aozosini manan boy va xar tomonlama garmonik rivojlan-tirishning maqsad va vazifalariga mos bo‘lsin (A.D. Novikov 1967).

Vatanimiz mudofaasi masalasi xam jamiyatimizda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo‘yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining oboektiv xususiyatlari namoyon bo‘ladi. Mamlaka-timiz xalqlarining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi maolom mudo-faasiga tayyorgarligining ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, Uyg‘uristonida jismoniy tarbiyaning maqsadi Uyg‘ur xalqini jismonan kamolotga erishgan, xuquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mexnatga va maolom mudofaasiga tayyor qilib arbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Jismoniy-madaniy, maonaviy va ommaviy-teatrlashti-rilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy axamiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta axamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo‘ldan ketayotganligi, yo‘nali-shini, fizkulptura amaliyoti, vazifalarini xal qilish uchun tavsia etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (maolomot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari xal qilinsa, uning xayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo‘lsa-da, inson jismi madaniyati uchun o‘rnini almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik dara-jasi quyidagi ko‘rsatkichlar bilan baxolanadi:

- jamiyat aozolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;
- jamiyat aozolarining salomatligi va jismoniy tayyor-garligi bilan;
- jismi madaniyatining mashulotlarining moddiy-texnik taominlanganligi va ularni sifati bilan;
- jismoniy madaniyatga raxbarlik qilayotgan xodimlar-ning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;

-jamiyat aozolarining sportdagi natijalari bilan baxo-lanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy isloxotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo‘lishi kerakligi talabini qo‘ymoqda. Xar bir millat, elat o‘zining paxlavonlari, jismonan barkamol o‘lonlari bilan faxrlanishgan. O‘z farzand-larini xalq ozaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go‘ro‘li, Barchinoy kabi jisman va manan shakllangan bo‘lishlarini orzu qilganlar.

Jisman barkamollik – tarixan o‘zgarib turadigan xar qanday tarixiy davr uchun o‘zining ideal tasnifiga ega bo‘lgan tushuncha tarzida turlicha talqin qilingan, chunki bu idealda axolining iqtisodiy sharoiti, ijtimoiy xayoti dunyo qarashi ifodalangan. Lekin asrlar davomida jismoniy barkamol avlod tarbiyasi mavjud jamiyatda oboektiv imkoniyatlar va sharoitni yuzaga kelmaganligi sababli, abstrakt oyaligicha qolib real xaqiqatga aylanmay qolgan.

Jismonan barkamollik salomatlikning meoyori va xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikni darajasi xaqidagi tarixan shakllangan tasavvur, ular mexnat, jamoatchilik, xarbiy va odamlarning ijodkorlik faoliyatlarini uzoq davom etishi talablariga nisbatan optimal javob beradi.

Jismoniy kamolot shaxsni garmonik rivojlantirishda aniq maono va ijtimoiy moxiyat kasb etadi. Faqat jisman kamolotga erishish uchun bajarilgan faoliyat pedagogik jarayon davomida bir tomonlamalikga olib kelishi amaliyotda isbot-langan. Faqat jismoniy mashq bilan shuullanish, jismonan kamolot sari yo‘l olsada, bir tomonlamalikga

yetaklaydi, uni garmonik tarbiya elementlari – maonaviy, maorifiy axloqiy, ruxiy, estetik mehnat tarbiyasini olishdan uzoqlashtiradi.

Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shuullanuvchilarning yoshi, soligi, jismoniy tayyorgarligi, shuullaniladigan kasbi xisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada konkret vazifalar xal qilinadi:

a) odam organizmining forma funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini xar tomonlama kamolga yetkazish, soligini mustaxkamlash va jamiyat aozosini uzoq umr ko'rishini taominlashga yo'nalish berish;

b) xayotiy zaruriy xarakat malakalarini va ko'nikma-larini, kundalik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy mada-niyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) xar tomonlama jismon rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bolliqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik oboektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa soxalari-dagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijaga xar doim xam to'ri kela olmasligi isbotlangan. Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki fizkulturchi trenirovkasiga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday taosir qilayotganligini xisobga olishni taqazo qiladi, qisqa va tor yo'nalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga eotibor bersak, shuni ko'ra-mizki, yuqori natijalarga erishish maolom davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, trenirovka mashulotlari keyinchalik o'zini oqlamaydi. Bu esa xar tomonlama garmonik rivojlanishga xalal beradi va sport yutuqlarini yo'qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko'ra bilish, bashorat qila olish talabi ko'ndalang bo'ladi. Bu vazifani xal qilish esa o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash tizimida amalga oshirilishi lozim. Shunga ko'ra maqsad va vazifalarni ijobiy xal qilishga qodir, bolalik choidan jismonan solom, maonaviyatini uyun qilib tarbiyalashni ular o'zlarining asosiy burchlari deb bilishlari kerak.

Navqiron, o'zligimizni endigina eotirof etayotgan mamlakatimiz turli toifadagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, fizkultura xavasmandlari uyushmalari orqali yagona jismoniy tarbiya tizimini tuzishga eotiborni kuchaytirib, tizimda *maonaviy boylik, jismoniy barkamollik, xalqchilik va uning ilmiylik xususiyatlarini* mujassamlashtirmoqda.

Sharq mutafakkirlari maonaviy boy, jismon barkamol, *komil inson* masalasiga azal-azaldan aloxida eotibor berganlar. Komillik fazilatlaridan eng ului tanning inson jismining, barkamolligidadir deyiladi. Insonning matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilmi, sabri, intizomi, nafi, vijdoni, xaqqoniyligi, nazari, ibrati, iffati, xayosi, idroki, zakovati, iqtisodi, itoati, xaqshunosligi, avf eta olishi, vatanni sevishi kabi ijobiy xislatlari (A. Avloniy "Turki guliston voxud axloq" Toshkent "O'qituvchi" 1992. 13-bet)ga faqat solom jism, tani-sixatlilik orqali erishiladi deb qaralgan.

Mamlakatimiz *jismoniy tarbiya tizimini xalqchilligi* deganda, biz milliy o'yinlar tarzida xalq ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar, milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport" bilan ko'p millatli respublikamiz xalqlarini shuullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Ilmiyligi shundaki, jismoniy tarbiya soxasi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan bolab olib borilayotganligi, jismoniy tarbiya naza-riyasi va amaliyotining ilmiy fanlari xisoblangan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metro-logiyasi, sport tibbiyoti, davolash fizkulturasining va boshqa-larga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari? xalqimiz xayotiy extiyojini qondirishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya tizi-mi bir-biri bilan uzviy bolliq bo'lgan zvenolarga bo'linib, xozirgi kunda xam tarbiya jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu zvenolarda amalga oshirilmoqda:

a) maktabgacha taolim (davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya bolalar muassasalari) zvenosi;

b) maktab yoshidagilar jismoniy tarbiyasi (umumiy o'rta taolim I-IX sinflar) zvenosi;

v) o'rta maxsus, kasb-xunar taolimi (akademik litseylar, kasb-xunar kolledjlari) zvenosi;

g) oliy taolim zvenosi;

d) armiya zvenosi;

ye) oliy taolim va armiyadan so'ngi xavasmandlik asosidagi jismoniy tarbiya zvenosi;

Jismoniy tarbiya tizimi o'zida quydagi asosiy element-larni birlashtiradi:

a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va prin-siplarining maqsadga muvofiqligi;

b) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar – gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

v) turli shakldagi pedagogik jarayon mobaynida qo'llaniladigan usuliyat (taolim jarayoni, usuliyatlari, sport trenirov-kasi va mustaqil mashulotlarida foydalaniladigan)lar;

g) jismoniy tarbiya maqsadida kishilarni uyushtirish shakllari;

d) jismoniy tarbiya mazmuni va natijalarida ifoda-langani jamiyat va davlat talablari (normalar va dasturlar).

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

Jismoniy tarbiya jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining negizini tashkil qiladi. Millatimizning bu soxadagi merosini o'rganish fanimizning asosiy vazifasidir. Jaxongirlarni yuzaga

chiqargan yurtimizning elat va xalqlari jismoniy madaniyati tarixiy manbaalarda o'z o'rnini olganligiga ishonchimiz komil.

Shu o'rinda P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylar sobiq sho'rolar jismoniy tarbiya tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy tarbiya nazariya-sining rivojlanishida munosib xissa qo'shgan olimlar sifa-tida jaxon jismoniy madaniyati fani namoyandalari qatoridan o'rin olganliklarini e'tirof etish lozim.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muxiti va tarbiyasi rol o'ynashini ilmiy jixatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar" tizimi xozirgi kunda xam o'z ilmiy axamiyatini yo'qotgani yo'q.

Chor Rossiyasining jismoniy tarbiyaga munosabati yaxshi emas edi. "Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga raxbarlikni bizning ishga aloqasi yo'qlarga berib qo'yilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladi, yoki bo'lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan eshitganlarigina biladi. Shuning uchun ular bola jismoniy tarbiyasiga e'ti-borsizdirlar", - deb yozgan edi P.F. Lesgaft.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937) o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobiq sho'rolar tuzumi jismoniy tarbiya tizimini rivojlanishiga katta xissa qo'shdi. U jismoniy mashqlar bilan shuullanuvchilar ustida o'tkazishni tadqiqot nazoratini qilishning ilmiy uslubiy kompleksini yaratdi. P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylarning ilmiy merosining qimmatini shundaki, ularning jismoniy bilimlar va jismoniy tarbiya xaqidagi ilmiy fikrlari amaliy va jamoatchilik tajribasi asosiga tayanganligidir.

3-BOB. JISMONIY TARBIYA NI TARBIYANING BOSHQA YO'NALISHLARI BILAN BOLIQLIGI

3.1. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya

Jisman yetarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi.

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

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

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli xal qilinadiki, shuullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda xarakat malakalarini to'ri shakllanishi, funksional qobi-liyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shuul-lanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlangan-lik xamda soxa bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. Eng xavflisi shuullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shuullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi.

Sport trenirovkasi sirlariga sho'nish, uni tushunish, shuullanuvchi maxoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat xar tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jaxon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura-shish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mexnat, o'tkir intellekt soxibi bo'lishlik talab qilinadi.

Aqliy va jismoniy tarbiyanig o'zaro boliqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulu rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlov tomonidan isbotlan-gan. "Men butun xayotim bo'yi aqliy va jismoniy mexnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni xal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan bolaganimda o'zimni juda yaxshi xis qilar edim", - deb yozgan edi ulu rus olimi I.P. Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektning aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy boliq xolda amalga oshirilishi lozim.

3.2. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya

Xar qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim xolda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqeyi, o'zni, darajasini belgilash, baxolashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat aozolari rioya qilishidek zarur muammolarni xal qilishda jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini xozirgi kunda xam o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuxrati uchun qayurish xissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'ridan-to'ri tarbiyalangan.

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

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

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

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

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi alabalarning xal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi oldidagi javobgarlik burchini xis qilabilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inshooti, undagi jixoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni sport maydonlarini jixozlash va qayta jixozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat aozolarining axloq normalarini eng asosiy mexnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shuullanish shuullanuvchi mexnatda, ishlab chiqarish jarayonida xar tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mexnatni talab qiladi. U rekordlarinigina yangilash bilan mexnat jarayoni uchun iroda, intizom, mexnat qilishga odatni shakllantiradi, mexnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shuullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qatoyiyan rioya qilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi xayotini xavf ostida qoldirishi – masalan, to'p uchun kurasha-yotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini qo'lga olish va nizoli xolatni tinch yo'l bilan xal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

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

3.3. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning xam aloxida vazifalari xal qilinadi va yo'lga qo'yiladi:

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

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

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

3. Go'zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, xarakteratlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni xis qila olishni tarbiyalash yotadi. Xarakterat texnikasi go'zallik, xarakterat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o'zi xam go'zal.

Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan xarakterat faoliyati bir-biriga o'xshash emas. Lekin ularning xar biri – yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord oir-likni ko'tarishi texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash maxorati»-xammasi go'zal.

Futbol maydonidagi o'yinga qarab baxo berish: «chiroyli o'yin bo'ldi», «o'yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoat xujum paytida to'p bilan muomala sanoatining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» deb va xokazolar.

Sportdagi xarakterat go'zalligini tushunish tomoshabin yoki shullanuvchiga xuzur baxsh etadi. Sport kurashida go'zallikni, chiroylilikni ko'ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi.

Boksga estetik sport turi emas, deb baxo beradilar. Bu muloxaza to'riri? Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan bokschilar xarakterat olam-olam zavq beradi. Qolaversa ruxiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschilar mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni o'zi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan xarakterat texnikasi, avtomatizm darajasidagi xarakterat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchi yoki fizkulpturachilar xarakterat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksiz xarakterat-larsiz bajaradilar.

4-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING UMUMIY PRINSIPLARI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiy prinsiplari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining prinsiplari deb ataladigan prinsiplarga tayanadi: Bulardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi va xokazo) prinsiplari xam mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy boliq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsip-lari bilan tanishib chiqaylik. Ular: a) jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan boliqligi; b) shaxsni xar tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy tarbiyaning solom-lashtirishga yo'naltirish prinsipi deb guruxlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jixatdan maolum ramka (qolip)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida axamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim xolatlarda: prinsipga jismoniy tarbiyadagi maolum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo'riqchi (ko'rsatma beruvchi), yoki turli xil aloxida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

4.1. Jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan boliqligi prinsipi

Bu prinsip kishilarni xarakat faoliyatiga yoki mexnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayoning asosiy sotsial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o'zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruxi fizkulptura va sportning xizmat funksiyasiga xozirgi davr turmushidagi, xayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular xozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Fizkulptura va sport jismoniy tarbiya jarayonida xayot uchun kerak bo'lgan xarakat malakalarini tarbiyalash va rivoj-lantirishdagina xayotiy axamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy xayotda xam foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shuullanish orqali xosil qilingan malaka to'ridan-to'ri mexnat faoliyati jarayoniga ko'chsagina, u xayotiydir.

To'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy xayotiy axamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning xayotiy zaruriyati xali aytarli cheklan-maydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muxim mashqlar asosiy omillar, xayotiy axamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "xayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mexnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to'pni aniq nishonga urishiga extiyoji yo'q. Mexnatda yoki mudofaada undan foyda yo'q. Biroq futbol o'yini mashulotlarida egallangan chaqqonlik, chidam-lilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida xal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan xarakat sifat-larini rivojlantirishga erishish xayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mexnatga va mudofaaga to'ridan-to'ri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallan-gan malaka va ko'nikmalar zaxirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga – ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mexnat faoliyati xarakat texnikasini tez egallaydi.

Maolumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi xarakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda solom bo'lsada, xarakat zaxirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan xarakat texnikasini sekin o'zlashtiradi.

Gimnastika mashqlari xayotiyymi? Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toli-qishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini taominlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jixozi - "Kon" dagi xilma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi.

Tashqi ko'rinishidan bu mashqlar xayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... Yana misol, maolumki, samolet va kosmik kemanding uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqa-ruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o'zgarishlar ro'y beradi - maolum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning o'ta yuqoriligidir. Bu taosirdan tez qutilishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shuullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya xayotiy va zaruriy. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy tarbiya jarayonida mexnat va xarbiy amaliyotning xayotiy-amaliy mashq-laridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining prinsipiga aylantirish shart. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulu Vatan urushi va hozirgi zamon xarbiy o'quv mashu-lotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan xarbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ilgari surmokda. Bunga esa xarbiy xayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shuullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvoxmiz.

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

Shuning uchun xam mexnatni uyushtirishning yuqori dara-jasi takomillashgan mexnat ishlab chiqarishi «xar tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi» muammosini paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir.

4.2. Shaxsni xar tomonlama rivjltirish prinsipi

Maolunki, mavjud jamiyatda yashaydigan xar bir shaxs xar tomonlama rivojlangan bo'lishi lozim, chunki, kishilar ruxiy, maonaviy va jismoniy sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan xolda tuilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, o'sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga boliq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muximlaridan biridir.

Ijtimoiy muxit xar tomonlama garmonik rivojlanishni, xar doim va xar yerda inson organlari va sistemalarining biologik rivojlanishining ichki talabi tarzida qo'yadi.

Shuning uchun xam inson tarbiyasida qo'llaniladigan tarbiyaning xar qanday shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojisiz bolangandir. Busiz xar tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan boligligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasi, fandagi o'sha eski baxs hozir xam davom ettirishga urinuvchilar mavjud, ular odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi taosir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb tarbiyaning rolini hozir xam inkor etadilar.

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

Kishining ruxiy, maonaviy qobiliyatini o'sishga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muxitni o'zgartirish yoki o'sha o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rol o'ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muxit bilan aloqasida shartli reflekslarning moxiyati katta ekanligini, xam jismoniy, xam psixik faoliyat, bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan «vaqtli aloqa» orqali sodir bo'lishligining amaliy isboti shoxidimiz.

Ular taolim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni xosil qilish" deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarini yuzaga keltirish shaxsning faqat maonaviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jixatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo'lishi mumkunligini isbotladilar.

Shaxsni xar tomonlama rivojltirish prinsipining jismoniy tarbiya mktaxassisiga qo'yadigan asosiy talablari:

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natija-ning o'zi shaxsni xar tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruxiy, estetik, va maonaviy sifatlarni xam qo'shib tarbiyalansa, shaxs shundagina ijodiy mexnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo'ladi. Bu talab o'z navbatida jamiyatimiz aozolarining xal qiluvchi vaqtda, mexnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflig ishlarining barchasida oldinda bo'ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat aozolarining barcha faoliyatlari maolun maonodagi kasbga, xunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mexnat va xarbiy faoliyat davomida duch kelamiz. Xar qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka boliq. Armiya safidami yoki mexnat frontidami umumjismoniy tayyorgarligi sust bo'lganlar qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlarni insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, xayot uchun kerakli zarur bo'lgan xarakter va mexnat malakalari yetarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyat xar tomonlama garmonik rivojltirishning omilidir.

4.3. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirish prinsipi

Jismoniy tarbiyaning solomlashtirishga yo'naltirilgan-ligi prinsipi shuullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashul bo'lishida ularni soligiga javob berish maosuliyatini o'rta tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, trener-lar, davlat, xalq oldida shuullanuvchilarning soligiga javob beribgina qolmay, uni mustaxkamlashga va takomillashtirishga xam javob beradilar.

Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shuullanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto'ri foydala-nish esa shuullanuvchi soligiga salbiy taosir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, soligini xisobga olish, sistemali vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida yetakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash o'ta salbiy oqibatlariga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning meoyori, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyasi xatosi shuullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday xollarga duch kelish mumkinki, sport natija-larini vaqtinchalik o'sishi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkich-larining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro'siga salbiy taosir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarini eotirof etish bilangina cheklanmay, asosiy eotibor ularning taxliliga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani solomlashtirish bilan bolab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shuul lanuvchining kunlik muntazam mulototini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya prinsiplari *bir-biri bilan o'zaro uzviy bolqlikni* taqazo etadi. Shundagina ular axamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan bolqligi uning yetakchi prinsipidir. Shu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning axamiyati jamiyatimiz aozolarini ijodiy mexnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashdadir.

Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi ijti-moiy xayotga - ishlab chiqarish va xarbiy ishini amalga oshiradigan xar tomonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi, xar tomonlama jismoniy, maonaviy rivojlangan-larni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofaasini taxminlashda muxim rol o'ynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino «Jismoniy mashqlar xaqida qisqacha so'z»ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shuul-lanish ekanligini taokidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibidagi sistemali jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlardan keyingi o'ringa qo'yadi. Maromli, meoyoridagi erkin xarakatlar – yaoni jismoniy mashqlar bilan shuullanish kasallikni yo'qotish uchun xech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib o'tadi. Erkin, meoyoridagi maromli xarakat uzluksiz chuqur nafas olishni yo'lga qo'yadi. Bu bilan, organizm muskullarining to'qimalari kislorod bilan yetarli darajadagi kislorod bilan taominlanadi. Mashq qilgan, mashq ko'rgan organizm o'zidagi "keraksiz"ni vujudga kelishiga, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiqcha energiya sarflamaydi.

Taolim jarayonida mashq qilishning meoyorini topish va uning salomatlik uchun taosirini aniqlay olish, tarbiya jarayonining muxim ko'rsatmasiga, kerak bo'lsa, nizomiga ayla-nishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan prinsiplari qatori jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo'naltirishning amaliy samarasi kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan tortib shuullanuvchilargacha ularni soligiga eotibor berishni muximligini taokidlaydi.

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

5-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING ILMIY TADQIQOT USULIYATLARI

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

Xozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo'lib, qo'shma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va ijtimoiy-tarixiy izlanish uslublariga ko'proq extiyoj sezilayotganligi axamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining *asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari* - nazariy taxlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik xisoblashdan iboratdir.

5.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy taxlil va umumlashtirish usuliyati

Maolumki, nazariy taxlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la taxlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. U xar 4-5 yilda yana shunchadanga ko'payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar xaqidagi maqolalar bir necha marotaba ko'paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet - "bibliografiya" fani tadqiqotchining ishini yengillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yxatini tuzib chiqadi. *Retrospektiv uslub* orqali sistemaga solish maolum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izox beradi.

Bundan tashqari, tadqiqotchi "*bibliografik tavsifno-ma*"dan xam foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan xolda) tayyorlaydi, unga izox beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy taxlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati *xujjat materiallari ustida ishlashdir*. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy mashulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, xisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan xolda tuzilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jixatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jaxonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning

shuullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundalik-lari, haftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning xajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun *musobaqa materiallari*, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganish xam tadqiqot oboekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil *anketalar xam xujjat materiallari* bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga "xa" va "yo'q" deb javob berish xam ko'p xulosalarga olib keladi.

5.2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Xayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan xisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayoennomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-ning shaxsiy qobiliyatigagina boliq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr xosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o'zida bir necha kuzatuvchi bir oboektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'sha xarakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar oboektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, xarakat faoliyati va xarakat aktini baxolashda baxslar, munozaralar qilishga to'ri keladi. Xulosalar suboektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy taosir qilish xollari xam uchraydi.

Xozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi xarakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular xaqidagi xulosalarda noaniqlikga yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda xarakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan baxolanadi. Qator xakamlarning xar qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o'ta kuchli saloxiyatni talab qiladi.

Keng tarqalgan, aniq xisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda xarakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija taxlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda xar bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashulotining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash mashulotning asosiy vaqtini samarasiga baxo berish uchun foydalaniladi.

5.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o'zi tomonidan uyushtirilgan bo'lib, uning o'zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulay yoki qimmatli tomoni xam ana shunda.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni xisobga olmay yoki sunoiy qaytadan o'sha sharoitni yaratishda nazoratdagi masalaga oid bo'lmagan muammolar xam yuzaga kelishi mumkin. Bu ilmiy tadqiqot usuliyatining salbiy tomonidir. Eksperimentni oboektiv o'tkazish amaliyotida *tabiiy, modulli va laboratoriya* eksperi-mentlari deb nomlangan eksperiment xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment xayotiy sharoitda olib boriladi. Undan tajriba ishtirokchilar butunlay bexabar (samaraligi xam shunda) bo'lishi xam mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfidagi jismoniy tarbiya darslarida dastur materialini o'zlashtirilishi anoanaviy o'qitish usullari bilan, boshqasida esa maxsus tanlangan usuliyatlar bilan olib borilib, natijani taqqoslash orqali qaysi sinfda samaradorligni yuqori bo'lganligini aniqlash mumkin bo'ladi.

Modulli eksperiment metodidan kuzatuvchi xayotda uchray-digan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muxitda tajriba o'tkaziladi. Masalan, muskul kuchini o'stirishda sportga yangi kelganlar bilan ish olib borilib, ular haftada uch marta, aloxida guruxlarga bo'linib, birinchi guruxi yotgan shtangada mashq qilish, ikkinchi guruxi esa o'zining tanasi oirligidan foydalanib, uchinchi guruxi faqat gantel ko'tarish bilan maolum belgilangan muddat davomida mashq qiladi. Xar qaysi guruxning moduli aloxida (shtanga, gavdasi oirligi, gantel) mashqlar faqat yelka kamar muskullarining kuchini ortirishga yo'nalti-rilgan. Eksperimentdan so'ng natijalar taqqoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyati effekti eolon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shuullanuvchilar kundalik xayotiy sharoitda amaliyotida kam uchraydigan xolatda tajriba o'tkazadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki gurux olinib, ulardan birining mashuloti laboratoriyada, ikkinchi-siniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Usuliyatni salbiy tomoni tajriba o'tkazuvchining tajribada aynan ishti-roki bo'lib, oboektiv bo'lmagan yakuniy xulosalarga xam olib kelishi mumkin.

5.4. Matematik xisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlarida tadqiqotning matematik xisoblash usuliyatlaridan keng foydalanilmoqda.

Xamma voqyealarning, atrofimizni o'rab olgan xar qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo'ladi. Maolumi, matematika voqyelarning abstrakt shakldagi miqdor tomonini o'rganadi. Shuning uchun xam matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o'rganishga, uni to'la o'rgana olmaslika maxkum etadi. Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo'l qo'yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqot xali aniqlnmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqyealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonla-rini xam tadqiq etish muammosi turadi.

«Fan matematikadan foydalanishga muyassar bo'lgandagina takomiliga yetadi»- degan edi Polp Lafarg. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya nazariyasining tadqotlarida keyinga yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin xozirgi paytda asosan matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga muxim axamiyat kasb etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarini xal etishda o'ziga xos ravishda qo'llanilib bometriya yoki variatsion statistika orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jixatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko'rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jixatdan to'ri va aniq fikrlar, muloxazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo'yicha taqqoslash, unumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Agarda suzuvchilar yoxud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruxlarni yuib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shullanish mashulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa, shuullanuvchilarning jinsi, yoshi, sport maxo-rati darajasiga qarab nazariy fikrlarni amaldagi xolati xaqida aniq maolumentlar tayyorlash mumkin. Shuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati xamda qator sport fanlarining nazariyasi va usuliyatida ilmiy amaliy masalalarni ijobiy xal qilish, o'quv tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni takomil-lashtirishda muxim axamiyat kasb etmoqda.

Ilmiy tadqiqot usuliyatlari doimiy bo'lmay ular o'z o'rinlarini yangi va progressiv tadqiqot uslubiyatlariga bo'shatib beradi. Barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya fanining rivoji ko'p jixatdan ilmiy tadqiqot usuliyatla-rining rivojlanganligi natijalariga boliqdir.

6-BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

6.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vosi-tasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruxlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy xarakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday xarakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator dars-liklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini) xoldan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muxtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan-larining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan choxlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan *tarbiya jarayonining elementlari* shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni xamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar xozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payi-shiga insonning mexnat faoliyati xam taosir ko'rsatdi. Maolumi-ki, mexnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (xarakat) sifatlarining maolumi dara-jadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mexnat faoliyatida qo'llaydigan xarakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, xarbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy xarakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy xarakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi xamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa xarakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, xarakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bolliqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli xamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismo-niy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning taosiridan xarakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish xavoda uchish, yerga tushish zvenolari xamda mashqni bajarishda xal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar xaqidagi nazariy bilim va amaliy xarakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi*ni muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishti-rok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zi-lishi, buralishi va x.k., biomexanik, bioximik bolanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bolliqligi-ning, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, yaoni *ichki struktura* turlicha bo'ladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, xarakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va xarakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bolliq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, xar-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining xam turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing xolati va x.k.). Shakl mazmunga taosir ko'rsatadi. Aniq maolom bir xarakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga taosir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman xarakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga xam taoluqlidir.

Jismoniy mashq texnikasi xar qanday xarakat akti xarakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

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

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

Texnika – grekcha so'z bo'lib «bajara olish sanoati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan xarakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismo-niy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o'lehamining turli xilligi va x.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, alma-shishiga sabab bo'lishi mumkin.

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

Texnikaning asosi deganda xarakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan xarakat faoliyati tizimining ***o'zak qismi*** tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan xolda, xarakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo'inlar xarakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining xayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo'lsa xam, xozirgacha ko'pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa xozirgi kungacha «qadamlab sakrab o'tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotgan xarakat-ning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirish-larda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan xarakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, xarakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha xarakatlar yoki shu xarakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni xarakat tarkibila bajarsa xam bajarmasa xam bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi – xam to'siqlar osha, xam to'siqlar siz yugurish

yo'lkasida tez xarkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv xarakatlantiruvchi kuchlardan to'laonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Npyutonning uchta qonuni mexanik xarakatlarga baishlangan. Lekin inson xarakatlari xaqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texni-kasi xaqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jixatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta bo'lmagan yarim o'tirish bilan depsinish (depsinish oyoining tizza bo'inidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga xam ijobiy, xam salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa qilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, xarakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlariga xam tayanishga to'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shuullanish davomida *xarakat koordinatsiyasi* degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish meyorining buzilishi xarakatlar tavsifini bilmaslik oqibatidandir.

Xarakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchi-lari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat aozolaring barchasi o'z xarakati va xarakat faoliyatlarini taxlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning xarakatlarini xam taxlil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Xarakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi) xolatiga qarab; xarakat traektoriyasi (yo'liga); xarakatning yo'nalishiga; xarakat amplitudasi (oishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti; xarakatni tezligi; xarakatni davomiyligi (uzunligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan xarakat xolatlarini taxlil qila olsakgina xarakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda *tananing fazodagi xolatini, xarakatning troektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.*

Tananing xolati (pozasi) – bo'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ning xarakati fazoda xarakatning maolul element-larini yuzgaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim aozolarini yiishtirilganligi, xarakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi va x.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning xajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikal xolati – osilish va tayanishlar, gorizontol xolatlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va x.k.lar. *Tanani engashtirilgan, buklangan xolatlari:* tayanib yetishlar, enkaygan xolda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'inlari xarakatlari – inson jismi-ning ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'rilashdek sodda xarakat vazifalarini xal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individ xarakat faoliyatida uning jismi bo'inlaridagi xarkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, oxista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lgan xarakatlarga birlashishi mumkin. Shuni xisobiga xarakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan xarakat vazifalarni xal qilish imkoni yaratiladi.

Xarakat koordinatlari – to'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qaerdaligi (start chizii, gimnastika jixozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing xolatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi xolat - «*dastlabki xolati*» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muxim axamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani xal etishi eotiborga olinsa, boshqa tomondan, shu xarakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki xolat xarakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal xolat bo'lib xarakat boshlangandan keyin bajariladigan xarakatlarning ketma-ketligiga qulay-lik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to'pni kutish xolati» va x.k.lar. Bu xolatlarni akademik Uxtomskiy *optimal xolat* deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki xolat osoyishta bo'lsa xam aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruxi muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabki xolatni jismoniy mashq bajarishdagina axamiyati katta bo'lmay mashq davomida tanani qanday xolda (xolatda-pozada) turishi xam muxim axamiyatga egadir. Sprinter, stayer, marafonchi, chanida, konpkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikaligini maolul gradusga oshgan xolda ushlashi mashqni samaradorligiga maolul darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi xolati) ijobiy yoki salbiy taosir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy xolati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning xolati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konpkida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar) xarakatlarni kuzatayot-ganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik xis tuyuni shakl-lantiradi va ularga zavq beradi. Xarakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday xolatdaligiga bolliqligi jismoniy mashq-lar texnikasini egallashda, xarakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muxim rol o'ynaydi.

Xarakatning yo'li (traektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni namoyish qilishda muxim axamiyatga ega. Mashqni bajarishda tana xarakati yo'lining qanday shakldaligi, yo'nalishi va xarakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak, ajratsakgina gavdaning (yoki uning qismlari) xarakatini aniqlaymiz. Inson organzmining

anatomiyasini turlicha ekani bir xil xarakatni bajarishda xar bir individ uchun turlicha xarakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Xarakatning shakliga qarab ularning to'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning xarakati xech qachon to'ri chiziq bo'ylab emas, balki oddiy xarakatlar xam qator muskullar guruxini turlicha aylanma xarakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing maolom bo'laklar-dagi xarakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lgan xarakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir. Masa-lan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining maolom qismigina turlicha xarakat qilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Xarakatning yo'nalishi – mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan xarakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan xolda «rivok»larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu xarakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan xolda bajarsak, mashq o'z axamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi imkoniyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda xarakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mo'ljaliga qarab belgilanadi. Qo'lni oldinga ko'tarishda biz gavdaga nisbatan uni xolatiga qarab xarakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni maolom balandlikga o'rnatilgan «planka» ustidan oshirib iritishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi.

Inson tanasi *pastga-yuqoriga, oldinga-orqaga, o'nga-chapga*, tomon yo'nalishda xarakat qiladi.

Xarakatni amplitudasi – xarakatning oishidir. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch xolatiga nisbatan o'ng va chapga oishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining oish xarakati tushuniladi. To'ri yo'nalishdagi xarakatning amplitudasi qadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'inlari elastikligiga boliq bo'ladi.

Xarakatlar aktiv va passiv muskul qiskarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar xarakatning amplitudasiga boliq. Katta qo'zalish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada xarakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda xarakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, u xarakatlar aniq xarakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Xarakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra xam tavsiflanadi.

Xarakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini maolom vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga – tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni maolom qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'ning xamma nuqtalarida xarakat tezligi bir xil bo'lsa, bu xarakat maromli **tekis xarakat** yoki yo'ning ayrim nuqtalarida tezlik xar-xil bo'lsa, bu xarakat maromsiz **notekis xarakat** deb tushuniladi. *Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi.*

Xarakat **ijobiy va salbiy** xam bo'lishi mumkin. Xarkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi xarakat **keskin xarakat** deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan xarakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'ri bajaril-gan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'ri bajarilgan mashq-lar tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim xollarda *xarakatning tezligi deganda, tananing xarakat tezligi tushunilmay, uning ayrim bo'laklari (qismlari) tezligi xam tushuniladi.* Yuqoridagilar, bo'inlarning uzun-kaltaligi, tashqi muxit taosiri, qarshiligi, xarakat qobiliyat-larining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga xam boliq bo'lib tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi. Sportchida xarakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davomida) muxim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashulotlar orqali erishiladi.

Xarakatni davomiyligi. Xarakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgartirib, yaoni bajarilish vaqtini ozayti-rib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga taosir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida xarakatni ayrim zvenolarini uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chanida siranish va x.k.) katta axamiyatga ega bo'lib, bajarilayotgan ish yoki uni muddati xaqida axborotlar berib turiladi.

Xarakatning tempi deganda xarakat siklining qaytari-lish chastotasi yoki maolom vaqt birligi ichida bajarilgan xarakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish xarakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l xarakati tezligi turlicha-dir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada, qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi xam turli xilda bo'ladi.

Xarakat ritmi deganda, ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining maolom vaqt ichida passiv va kuchsiz xarakat fazalari bilan boliq xolda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat xar qanday to'liq xarakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib, xarakat ritmining fazoda maolom vaqt davomida zo'riqishning xarakat tizimi tarkibida nisbatan to'ri va o'z o'rimda uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin. Xar qanday, xatto noto'ri bajarilgan xarakat akti tarkibida xam (xarakat bo'laklarining uzun qisqaligiga boliq) maolom xarakat ritmi bor.

Demak *ritm ratsional, to'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin*. Ritmi majburiy sharti mavjud xarakter tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan uru beradigan, eotiborga loyiq xarakter tarkibidagi xodisa (xarakter)ning borligi ularning o'rin almashinuvini maolom vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng axamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Xarakterning aksent (eotibor) beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan xarakter maolom vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, xarakterning passiv fazasidan to'laonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar taosiridan zo'riqishning keskin kucha-yishi va pasayishi xamda xarakterning aktiv va passiv faza-larining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda xarakter ritmi standart sharoitda turun xarak-terda bo'ladi.

Xar qanday aniq xarakter faoliyati maolom shaxs tomonidan texnik jixatdan yuqori maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm eotiborimizga tushadi. Lekin uni xar qanday ritmgam xam abstrakt xolda qo'llash mumkin bo'ladigan «ritm» deb qarash noto'ridir. Xar bir sportchini individual xususiyatlari evaziga xarakterni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasiidan chiqmasligi kerak. Shungam ko'ra, ritm xarakter faoliyati tarkibidagi aloxida-aloxida elementlarni bir butun qilib bolaydi, xarakterni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning oboektiv qonunlari asosida shakillaniriladi va boshqariladi.

Taolim jarayonida shuullanuvchi yoki o'quvchiga xarakterning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqam muddatlarida katta zo'riqishni to'plab, uni ishlatolsa, asosan ishlayotgan muskul-larni birlashtirib ulargam dam berish imkoni yaratiladi. Natijam esa yaxshi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllan-tirgan ritmlar asosida xarakterning aksent beradigan qismi-gagina katta zo'riqishda bajaradilar.

Xarakterlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari xarakteriga taosir qiladigan **ichki va tashqi** kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuchga: a) xarakter tayanch apparatining **passiv kuchi** – muskulning elastikligi kuchi, muskullarni taranglashish kuchi, cho'zilaolshligi va boshqalar; b) xarakter apparatining **aktiv kuchi** – muskulni tortisha olish kuchi; v) **reaktiv kuchlar** – tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatida vujudga keladi-gan yuqori tezlanish xosil qiladigan tezlanish xarakterlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch: - inson jismiga tashqaridan taosir qiladi-gan kuchlar: a) tananing o'z oirligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch; b) tayanish reaksiyasi kuchlari; v) tashqi taosir qarshiligi (suv, xavo)ni yengish va jisman tashqi taosirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiyam kuchi va boshqalar.

Xarakter kuchi deb amaliyotda xarakterdagi tananing qismini biror tashqi oboektga jismoniy taosiri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikkam sakrashda depsinishdam kuchi, sambo va qilichbozlikkam raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotdam xarakterning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashtiruvchi sifati-dagi xarakterlardan xam foydalaniladi: a) **to'ri xarakterlar**, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan qo'yilgan xarakter vazifasiga mos keladi; b) **noto'ri xarakterlar**, yaoni qisman bo'lsada, qo'yilgan xarakter vazifasiga muvofiq bo'lmagan xarakterlar; v) **tejamli xarakterlar**, ko'zlangan maqsadga minimal darajadam kerak bo'lganlari; g) **tejamsiz xarakterlar**, ortiqcham, kerak bo'lmagan muskul zo'riqishi orqali bajariladigan xarakterlar; d) **jadallik** bilan bajariladigan xarakterlar; ye) **kuchni yaqqol namoyon** bo'lishini talab etadigan xarakterlar; j) **sust** xarakterlar sifat jixatidan ayrim xarakterlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zot xarakteriga qiyoslab tushuntiriladi.

6.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiyam qilish – uni turkumlash, xillash demakdir. Jismoniy tarbiyam tizimlarining tarixiy taxlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlaridam jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashdam o'sha jamiyat uchun progressiv va tarbiyam vazifasini bajarishgam mos keladiganlarigagina eotibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlaridam tarbiyaning maqsad va vazifasi o'zgarib turgan, demak, jismoniy tarbiyam tizimi xam o'zgaragan, bu esa uning omillarining xam o'zgarishigam sabab bo'ldi.

Gretsiyadam tarixiy besh kurash – pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy xarakterlari, Pestalotssi va Shpisning XVIII asr uchun tanlangan «elementar xarakterlari» va boshqalar. Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy tarbiyam tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi.

Shvedlarni pedagogik gimnastikasidam jismoniy mashqlar anatomik xususiyatgam qarab klassifikatsiyam kilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana tuzilishining ko'rinishi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy tarbiyam tizimining yo'nalishini torroq bo'lishigam olib keldi.

Chexlarning «Sokol gimnastikasi» jismoniy mashqlar-ning tashqi formasigam qarab sport jixozidam bajariladigan, sport jixozisiz bajariladigan mashqlar guruxlari deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarining biridam o'z o'rnini topar edi. *Fransuzlarning Eber* sistemasidam jismoniy mashqlar qisqam utilitar mazmunigam qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oirlik ko'tarish mashqlari, uloqtirish, suzish, xujum va ximoyam qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi xam keng kamrovli emas edi.

Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F.Lesgaft ishlab chiqib, maktab yoshidagilarda jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guruxlarga bo'ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki yuklamaning ortishi bilan bajariladigan mashqlar. 3. Fazodagi xolatiga yoki muskul ishinining bajarilish vaqtiga ko'ra bajariladigan mashqlar. 4. Texnik jihatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F. Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yo'naltirilgan. Lekin bu xam jismoniy tarbiya tarixiy omillarini to'laqonli o'z tarkibiga sidira olmagan. Xozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobiq sovet jismoniy tarbiya tizimi xam bu vazifani uddalamadi.

6.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi

Tarixan jismoniy mashqlar – o'yinlar tarzidagi, *gimnas-tika* ko'rinishidagi, *sport va turizm* mashqlariga turkumlangan edi.

O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va xozirgi kunda xam mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Ko'pchilik olimlarning fikriga qarama-qarshi ularoq, xar doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bo'shatib bermoqda yoki o'sha mashqlar rivojlanmoqda, takomillashtirilmoqda. Jismo-niy tarbiya jarayonida ularning asosiy omilligi tarbiya tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda ayrim xollarda noto'ri fikr tudirishi mumkin. Chunki, sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlarda, gimnastika tarkibida, turizm mashq-lari tarzida xam uchrashi mumkin. Mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy boliq xolda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat soxasi bo'yicha esa, aktyor o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularning xammasi xilma-xil maono beradi. O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy xodisa sifatida faoliyatning ayrim turi xisob-lanadi. O'zining xayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyotadi va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muxit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va xam jismoniy xam aqliy qobiliyatini mashq (trenirovka) qildiradi. Mexnatdan farqli o'laroq, o'yin paytida moddiy neomat yaratilmaydi. O'z xayoti uchun tabiat inoomlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil xarkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa o'ynovchining o'z xis-xayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini xamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

Xozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va xayotda xarakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Xarkatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining maolum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan xarakatlar tarzidaUlar asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini xam xarakatli o'yindir.

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

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

a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va x.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinning shu tomonlarni xisobga olib, jamiyat aozolari xar tomonlama jismonan garmonik tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Gimnastika – o'yinlar, sport, turizm qatori u xam jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli xayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish vositasidir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilishi yoki tananing aozolari xarakatini boshqara olishi, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'rilashdek maxsus vazifalarni xam xal qila oladi. Xozirgi kunda jaxon xalqlari gimnastikasi tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan xolda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada jismoniy mashqlarning barchasi qo'llani-lishi mumkin. Aslida esa quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) *saflanish va qayta saflanish mashqlari*. Bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddi-qomatni rostdash va boshqa vazifa-larni xal qiladi;

b) *asosiy jismoniy mashqlar*. Bu mashqlar tananing barcha aozolariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan aozolarini rivojlantirishda foydalaniladi, xarakat malakalarining tez shakillanishi uchun qulaylik yaratadi;

v) *erkin mashqlar*. Bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan xarakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shuullanuvchi-larning xarakatini kuzatsak, biz xarakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, inson xarakatlari zaxirasining juda betakror ekanligini shoxidi bo'lamiz;

g) *zaruriy xayotiy-amaliy mashqlar*: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar. Bular jismoniy sifat-larni rivojlanti-rishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) *maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashq-lar*: perekladinada, bruspyada, konp, xalqada, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'inlar xarakatchanligi, muskullar elastikasi, ruxiy va boshqa sifat-larni tarbiyalaydi;

ye) *akrobatika mashqlari*: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, gurux bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy zaruriy xayotiy xarakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport maxoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

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

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanib va tarkibi boyib bormoqda. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuza-tishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangila-nayotganligi, ayrimlari mustaxkamlanayotganligi va takomilla-shayotganligini ko'rsatmoqda.

1948 yili bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning xayotda amaliy qo'llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratdilar:

Asosiy gimnastika – vazifasi umumjismoniy tayyorgar-likni yo'lga qo'yishdir. Asosiy gimnastika mashulotlari xar tomonlama jismoniy qobiliyat-larni rivojlantirib, sport maxoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, xayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar xamda ayrim gimnastik jixozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigienik gimnastika bilan shuullanish organizmning salomatligini mustaxkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini taominlaydi. Gigienik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Yoshi o'tganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki gurux bo'lib o'tkazilishi axamiyatli. Ular organizmning xarakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normalashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasi-ning vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport maxoratini oshirish maqsadida qiyin xarakatlar qilish sanoatini egallashdir. Sport gimnastikasiga erkin mashqlar, perekladinadagi mashqlar, bruspyadagi, xalqalarda, dastali kon (erkaklar uchun) brevno va xar xil balandlikdagi bruspyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika – akrobatika va sport gimnastikasidek sport xarakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan xal etiladi. Asosiy mashqlari musiqa bilan boliqdir. U xarakat koordinatsiyasini, xarakat plastikasini rivojlan-tiradi. Mashqlar raqs xarakteridagi xarakatlar tarzida baja-riladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiri-tilgan.

Sport gimnastikasi shuullanaetgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z maxoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mexnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi korxonalarida, muassasalarida fizkulptura tanaffusi va ishdan avval gimnas-tika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mexnat qobiliyatini tiklash vazifasini xal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, xarakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxona-lardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvaliga o'yin maonosida tushinilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shuullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqa-lashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshla-rigacha partada yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada olib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha taolim tarbiya ishlarida axamiyatga ega bo'lmagan xayot uchun keraksiz narsa deb baxo berildi. (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer va Shtreyxer, 1930). Sport ko'p qirrali maonoga ega bo'lib, ijtimoiy xayotning maxsulidir. Jamiyatda sport bilan shuullanish axamiyati uning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniya-tining asosiy elementi sifatida sport maxoratini oshirish, xarakat sanoatini

egallash, jismoniy sifatlarini rivojlan-tirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida vosita tarzida qo'llanilmoqda. Jismoniy tarbiyada xarakter qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil o'rnatilayotgan rekordlar, sport natija-laridir. Sport natijasi yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi usuliyatlar, vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmoqda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotini yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermoqda.

Xozirgi kunda sportga qo'shni qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va xamjixatlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraladi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi xamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'la oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shuullanadilar. Asosiy sabab sport xarbiy va xayotiy tayyorgarlikdagi muxim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi.

Sportdan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy neomat yaratish uchun shuullanadilar.

Sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, xayotiy-zaruriy axamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Bularga: yengil atletika, oir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimngastikasi va boshqa Osiyo, Ovrupa, Jaxon chempionatlari Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan va boshqa sport turlari mansubdir.

Bulardan tashqari boshqa turlar sportning milliy tur-lari deb atalib (xayotiy-amaliy, xarbiy-amaliy va x.k.) tarbiya jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmoqda.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayoxat, ekskursiya, poxod, toga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror neomat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarini rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayoxatla-ridan maolumi, ular o'z sayoxatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayoxatlarda tabiatning maolumi to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik xislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayoxatda to, dala-ning turmush tarzi, unda yashash, mexnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan xayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular xayotiyligi va amaliyligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Xayotiy-amaliyligi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Raxbarlik, boshqarish, mo'ljall olish, yo'lni tanlash va uni to'ri topish, xaritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va xarakterlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxas-sislikka kerak bo'lgan xislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, xayotiy axamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa xayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shuullanuvchiga maolumi darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relpe-figa qarab taosir ko'rsatadi va uning taosiri turlicha bo'lishi mumkin.

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

7. Turistik sayoxatlar katnashchilari o'zlarining ichlari-dan raxbarni saylab oladilar. Raxbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda raxbarning o'zi xam qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U maolumi qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayoxat marshrutini, qatnash-chilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jixozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni xal qiladi.

Sayoxat katnashchilari yosh sayyoxlar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxasis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashulotlarining asosiy formasi *poxoddir*. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan xayotiy zaruriy xarakter malakalari shakllantiriladi.

Mashulotda suzish, tirmashib chiqish va xokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlar-ning xammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960-90 yillargacha qator mualliflar (A.D. Novikov, L.P. Matveev, B.A. Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizim-larning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashq-larning takomillashganlarining vujudga

kelishi, yangi mashq-larning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga simay qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

6.1.3. Jismoniy mashqlarni xarakteristik sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiyalash

Xozirgi kunda jismoniy mashqlar xarakteristik faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarini – *kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, bo'linlar xarakteristik-gini va muskullar egiluvchanligini* namoyon qilishiga qarab yangi pedagogik turkumini amaliyotda shakllantirib guruxlarga ajrata boshladilar.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarini alohida ajratib olib tarbiyalash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuqsonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qo'laydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlar lozimligini oldindan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarini tanlash) imkonini beradi.

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

- *asosiy* (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar.

- *yo'llanma beruvchi mashqlar* – ya'ni nerv muskul zo'ri-qishi, tashqi tomondan o'xshashligi, xarakteristik tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan xarakteristiklarni o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakteristik tomoni shundaki, xarakteristik malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarini takomillashtirish sunoii ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy boliq. Bular taolimning xar qaysi etapi uchun yetakchi vazifani xal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imkoniyat beradi.

Jismoniy mashqlarni alohida muskul guruxlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash.

Alohida muskul guruxlarini rivojlantirishiga qarab xam jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, yelka kamar, bel-yonbosh, xarakteristik tayanch apparati muskullari va boshqalarni rivojlantiruvchi mashqlar. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, o'tirgan, yotgan xolda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin.

Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbatida, xar bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari – futbol, basketbol va xokazolar.

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

Biomexanikada – statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinatsiyalashtirilgan, xarakteristik tuzilishi yoki bajarish xolatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar deb guruxlana boshlandi.

Fiziologiyada – maksimal, submaksimal, meoyordagi va meoyordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar deb nomlangan turkumidan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanilmoqda.

6.2. Tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar

Xavo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Xayotiy sharoit, muxit insonni turli sharoitda moddiy neomat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, unga tayyor bo'lish muxim axamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inoomi – xavo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustaxkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni ochiq xavoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalanib jismoniy mashqlar bajarish samara beradi. Cho'milish, oftobda toblanish, xavoning issiq-sovui jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha taosir ko'rsatadi. Mashulotlar davomida bu vositalardan tizimli foydalanishning muxim axamiyat kasb etadi.

Ishni shunday tashkillash lozimki, jonajon Respublika-mizning geografik, iqlimiy va ekologik xolatini xisobga olib barcha viloyat va xududlarda tabiatning solomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish muammosi xal qilinishi lozim. Masalan, quyosh nuridan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha alohida, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini xisobga olinmasdan toblansa uning taosiri turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlarning meoyori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini eotibordan chetda qoldirish tabiat-ni solomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy nati-jalarga olib kelishni unutmashimiz lozim.

Shuullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, xavoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashshishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishni samarasi katta. Xar tomonlama chiniqtirish tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muxitning salbiy taosirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mexnat, xarbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiyaning xayotiy-amaliyigini

oshiradi. Qolaversa, ruxiy-irodaviy xislatlarini xam kuchaytiradi. Ayniqsa, chayqalish, tebranish, meoyorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik xolatiga tez moslashishdek vazifalar oson xal bo'ladi.

6.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi talab-larini o'z ichiga olib, mexnat gigienasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muxitning zararli faktorlari va boshqalar jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mustaqil mashq qilish, trenirovka) mashulotlarida gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar taosirchanligini, Samara-dorligini oshirishini ilmiy, amaliy jixatdan isbotlagan.

Gigienik sharoitni yetarli darajada taominlash, jismo-niy tarbiya uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim-boshning xolatiga boliq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning solomlashtiruvchi kuchla-ri va gigienik omillarni ratsional qo'llash inson salomat-ligini mustaxkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlan-tiradi.

Jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlari inson xayotiy faoliyatining organik qismiga aylansagina jismoniy tarbiya tizimining solomlashtirilishiga yo'nalti-rilgan prinsipni amalga oshirishning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bo'lgan gigienik normalarga rioya qilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy tarbiyaning maxsus vositasi xisoblanmasa xam gigenik omillar jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli xal qilish uchun axamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkil-lanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashulotlar tibbiyot talablariga javob bermay-digan joy va jixozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy maulumotlar uchun mavzular tavsuya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning xayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarki-bidagi vositalardir.

6.4. Jismoniy mashqlarning taosirini belgilovchi omillar

Xar xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy taosir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil taosir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida *jismoniy mashqlarning samarali taosirini belgilay oladigan omillarni* bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruxlanadi:

1. *O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifti omili.* Taolim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning taosiri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, xarakat faolliigi xamda boshqalarga boliq.

2. *Ilmiy omillar* – jismoniy tarbiyaning qonuniyatla-rini tomonidan anglanishi meoyorini xarakterlaydi. Jismo-niy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyat-lari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifa-larni xal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. *Metodik omillar* – jismoniy mashqlardan foydala-nishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruxini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani xal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qabiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar xisob-ga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, yaoni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki solomlashtirish)ni xal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik xarakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takror-lashlar oraliida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni taominlay oladimi va xokazolar). Jismo-niy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni xal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklama-ning davomiyligi xamda uning intensivligi, takrorlash chasto-tasi (interval va dam), takrorlashlar oraliidagi dam olish-ning xarakteriga boliq. Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan xollarning o'zaro munosabati xisobiga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga boliq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u maulum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning taosir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashu-lot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi xarakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Taosir-ning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davo-miyliigi,

o'quvchi xolati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va xokazolarga boliq. Mashqlar taosirining kompleksini ishlab chiqish xarakat faoliyatining asosiy taosiri samarasini xisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar taosiri tizimini xar bir yosh guruxi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

7-BOB. JISMONIY (XARAKAT) INI SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (xarakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baxo berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'inlari xarakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jis-moniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va x.k. deb baxo berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgar-lik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mexnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg oirlikdagi shtangani yelkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoq-ning kuch sifati rivojlangan deb baxolanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa aozolarining to'qimalari, xujayralari va xokazolarning rivojlanganligigagina boliq bo'lmay, maonaviy-ruxiy fazilatlariga xam boliq. Shuning uchun xarakat sifatlarini tarbiyalash maonaviy-ruxiy fazilat-larni tarbiyalash ishi bilan cham barchas boliq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xarakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyat-ning azaliy orzusi. Mexnat qurollari, xarbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlariga boliq tarbiyalash lozimligi masala-sini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, eoti-qodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, xar taraflama maonaviy yetuk, jismonan garmo-nik rivojlangan kishini tarbiyalash xozirgi kungacha davrimiz-ning asosiy vazifalaridan biri deb xisoblanib kelindi. Xozir xam bu dastur o'z axamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlaka-timizda amalga oshiralayotgan "solom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni moxiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va xokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bolab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning maolum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi xarakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar xam nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi xarakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb xisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni xam tarbiyalashda asosiy vosita-dir. Oir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazi-lat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rqvok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik xam ko'makchi jismoniy sifati tarzida rivojlanishini guvoximiz. Umuman, chaqqon-likni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning axamiyati xam ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoi-tiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'ri olish-ni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni xis qilish va o'z xarakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek xayotiy-zaruriy amaliy xarakat malakalarni shakllan-tiradi. Velosiped, xarakatli o'yinlar xam chaqqonlikni rivoj-lantiradi.

Xar qanday xarakat biror-bir konkret xarakat vazifasi deb ataladigan vazifani xal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va xokazo. Xarakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan xarakat-larning uyunligiga bo'lgan talablar, xarakatlar koordina-siyasini tarbiyalaydi.

7.1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati

Xarakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqon-likning birinchi o'lchovidir. Agar xarakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari xarakat vazifasiga mos bo'lsa, xarakat yetarli darajada aniq bo'ladi, xarakat vazifalari *xarakatning aniqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi. Xarakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Xayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha xarakatlarni ikki guruxga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip xarakatlar.

2. Nosteriotip xarakatlar.

yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloq-tirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi gurux xarakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruxga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu xarakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlash-tirganligiga boliq. Agar inson to'ridan-to'ri, tayyorgar-liksiz yangi xarakatlarni birdaniga bajara

boshlasa, xarakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baxo beriladi. Shuning uchun yangi xarakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shuullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni xisobga olib, birinchidan **chaqqon-likni yangi** xarakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, xarakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'ri bo'ladi. Bu taorifimizdan ko'rinib turibdiki, *chaqqonlik – bu baxolash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir.* Xar bir muayyan xolda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyani tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning xayotiy muxim xarakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam xarakatda bo'lgani xolda, qo'llar bilan moxirona xarakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakor-lik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Xar qanday xarakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bolanishlar asosida baja-riladi.

Sxema tarzida xar qanday individ yangidan-yangi xarakat-larning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zaxirasi asosida o'zlashtiradi va mustaxkamlangan, oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lak chalarning yiinini tuzadi. Kishida xarakatlar koordinatsiyalarining zaxirasi, xarakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi xarakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analiza-torlar faoliyatiga, jumladan, xarakat analizatorlarining faoliyatiga boliodir. Individning xarakatlarni aniq taxlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi xarakat-larni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imko-niyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shuullana boshlagan kishilardi xarakat tuyusi (kinesteziya) ko'rsatkich-lari zaxirasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shuullanayotganlarda o'z xara-katlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatleri qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi xarakatlarni ular shunchalik tez o'zlashti-radilar. Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikli-giga xam bolioq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z xarakatlarini va tevarak-atrofidagi xarakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shuullanuv-chining tashabbuskorligiga bolioq. Bu xarakat sifati murakkab xarakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilish-da juda muxim rol p o'ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-*chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jixatdan murakkab xarakatlarni bajarishni, ikkinchidan - xarakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.* Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z xarakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil xarakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shlatirish yoki, aksincha, muskullarni taranglash-tirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muxim axamiyatga ega. Demak *“chaqqonlik” deganda, xarakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plami-yiindisi tushuniladi.*

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil xarakat malakalarini va kqnikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa xarakat malakalarining zaxirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va xarakat analizator-larining funksional imkoniyatlariga samarali taosir ko'rsa-tadi. Yangi xarakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oraliida yangi xarakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa xam, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga maolom bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi xarakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turil-masa shuullanuvchini xarakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shuul-lanuvchilarning qandaydir yangi xarakatlarni xis qilib turish-lari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda xarakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi xarakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida xar qanday ixtiyoriy xarakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi axamiyati kamayib boradi. Xarakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi taosirlarga darxol javobning berilishi chaqqonlikni rivojla-nayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shuullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyin-chiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordina-siyaviy qiyinchiliklar uch guruxga bo'linadi:

1. Xarakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchi-liklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson xal qilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. *ayritabiyy, ayri oddiy dastlabki xolatdan foyda-lanish* (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va x.k).

2. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. *Xarakatlar tezligi va suroatning o'zgartirish* (masalan, tezashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. *Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish* (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tudirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylaniy yugurib sakrash va xokazolar).

5. *Qo'shimcha xarakterlar kiritib mashqlarni murakkab-lashtirish* (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. *Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, maolom bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish* (masalan, gimnastik kombina-siyalarini ko'rgan va o'qitgan zaxoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. *Juft va grupp bo'lib bajariladigan mashqlarda shuullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish* (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgar-tirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri *muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish* va uni takomillashtirishdir. Xar qanday xarakter maolom maonoda muskullarni ko'zalishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zalishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish xar qanday xarakterni samarali bajarishda muxim rol o'ynaydi. Xarakterni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruxining tarangligi xarakterni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'iqliq) ni, xarakterni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Xarakterni bo'iq, emin-erkin bajara olmasak ruxiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruxga ajratiladi. Ruxiy taranglik asosan xis xayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muxit, tomoshabinlar va x.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqon-likkagina emas, organizmning boshqa funksional xamda jismo-niy sifatlariga xam salbiy taosir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, xarakterlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan maolomotlarni olish mumkin. *Ruxiy taranglik* albatta *muskul tarangligini* sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermiotoniya) orqali muskul tarangla-shishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan tarang-lik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sabab-li muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zaluvchanlikni mav-judligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy taosir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nixoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muxtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish *oraliqlaridan (intervaldan)* foyda-laniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

7.2. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shuullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mexnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorinilik sezadi, xarakter koordinatsiyasi, xarakter texnikasi tarkibidagi element-larning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan xarakter tarkibida qo'shimcha keraksiz xarakterlar paydo bo'ladi, qo'shilib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruxiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday xolatni ***kompensatsiyali charchoq fazasi*** deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, ***kompensatsiyasiz charchoq fazasi*** boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? *Mexnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi ChARChOQ deyiladi.* Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, xar bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta eotibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izox bergan:

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

2. ***Qotib charchash*** – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majalangan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.

3. ***Shishli charchash*** – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, ovlaganga o'xshash xissiyat sezadi.

4. **Ozib charchash** – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha O'rta Osiё xalqlari jismoniy tarbiyasi tari-xida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qaydilingan asarda ifodalanganligi eotibor bersak bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi xaqida tibbiy maslaxatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida **aqliy, jismoniy, emotsio-nal, sensor** charchoqlarni farqlashimizga to'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidam-lilikni vositali o'lchash uchun maolum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, xamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) xisoblanadi. Shuning uchun to'ridan-to'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz ulchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baxo beriladi.

Kishining xarakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. *Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mexnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidam-lilik, boshqa xayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik* deyiladi. Boksning max-sus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralar dan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chanida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar xarakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruxida xamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikini keltirib chiqaradi va shakl jixatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik xam turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan xarakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga boliq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga boliq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular xarakatni tashqi formasiga xam aytarli boliq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyat-larining darajasini oshirgan shuullanuvchi boshqa xarakat-larni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashq-larni bajarishda xam o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi xarakatlarning koordina-siyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p xollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki sal-biy taosir ko'rsata olmaydi. Yaoni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga taosir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shuullanganlik bir vaqtni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordina-siyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan xarakatlarni bajarishda sportchi organizmning vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini eotiborga olsak umumlashtirilgan xolat, shartli aytilganda, "vegetativ" shuulaganlik chidamlilikning "ko'chi-shi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin xar bir xolatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyat-lariga, xarakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'y-may, xarakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga xam boliq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini xal qilish oir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta xajmdagi oir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash *toliqishga* aylana boshlanganda xam mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruxiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mexnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nixoyatda xorinlik xissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashulotda ozmi-ko'pmi charchoqni xis qilsalar-gina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, tre-nirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiya-si xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muxim axamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashu-lotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni xis qilishi orqali rivojlanishiga eotibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi maolum bo'ladi. Ish xajmi katta bo'lib charchoq xis qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zga-rishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Xar xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yukla-maning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

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

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, xatto uning sifati xususiyatini xam turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni taosirini siklik mashqlar misolida ko'rib chiqamiz:

1. **Mashqni absolyut intensivligi** faoliyatni energiya bilan taominlash xarakteriga to'ridan-to'ri taosir qiladi. Xarakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lamini uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qo'yilib ulgurmagan paytdagi kislorodga muxtojlikni ko'p emasligini xisobga olmasak, sarflanayotganini o'rni qoplamaydi va ish haqiqiy turun xolatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik **subkritik tezlik** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muxtojlik taxminan xarakatlanish tezligiga to'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq xarakatlanayotgan bo'lsa **kritik tezlikka** erishadi, bu yerda kislorodga muxtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu xolda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lamini maksimal darajada deb xisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun **yuqori kritik tezlik** deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muxtojlik tezlashadi, xarakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muxtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muxtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muxtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab xarakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba xisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgila-nadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan taominlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni xolati tinch, qo'zalish jarayoni xam kuchaymagan xolda bo'lsa yoki ishga boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori xolatga ko'tarilsa, kislorodga muxtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettiri-lishi meoyori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga **glikolitik** undan keyin esa **kreotin fosfokinez reaksiyalarini** ahamiyati ortib boradi. Shuning uchun **glikolitik mexanizmlarini** takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreotin mexanizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga mux-tojlikning ko'lamini aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal ishlashini taominlash ancha oir kechadi.

3. Dam olish **intervalining katta-kichikligi** organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muxim rol o'ynaydi. Takrorlash-larda organizmga bo'ladigan taosir reaksiyasi xar bir nagruz-kadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikligiga boliq.

Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezlik-larda mashqlarni bajarishda fiziologik funksiyani nisbatan normallashtirish uchun yetarli bo'lib xar bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi xolatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreotin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi xolatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod yetkazish aktivizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) xisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda inter-valli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda xarakatlanish va dam olish intervali kislorodga muxtojlikni yo'qotishga yetarli bo'lmasa kislorod yetishmovchi-ligi takrorlashdan – takrorlashga qo'shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar xissasini ortiradi-nagruzkani nisbatan anaerobroq qiladi.

4. **Dam olish xarakteri** (aktiv va passiv) xususan pauza-larni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (yengil-trussoy yugurish - asosiy masofa oraliidir va x.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha taosir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlab imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch xolatdan ish xolatiga, ish xolatidan tinch xolatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri xam asosan shundan iboratdir.

5. **Mashqni takrorlashlar** (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani taosiri ko'lamining yiindisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muxim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'riligi amaliyotda isbotlangan.

Maolumi nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyasiya-sini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) oiz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy eotibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan xavo yangi xavo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash-da hozirgi zamon metodikasi biror mashulotni o'zidagina emas, trenirovka mashulotlarining yillik siklida xam juda katta xajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashxur fransuz stayyori Allen Mimun o'zini sport karperasi yilarida jami 85 ming km yurgan. Uni baxolash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km longini ekanligini eotiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shuullanuvchilar bitta trenirovka mashulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini xisobga olish noto'ri natijaga olib kelishi ni unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

7.3. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati

Tezkorlik deganda, individ xarakterlarining tezlik xarakteristikasi, asosan xarakter reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuni-ladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka xarakter tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan);
2. Xarakterlar chastotasi;
3. Xarakterlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga boliq bo'lib, ko'p xollarda xarakter tezligi ko'rsatkichlari bilan **korelyasiya** qilinmaydi. *Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.*

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, aloxida xarakterlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar suroati) va boshqalarga boliq. Amalda yaxlit xarakterlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la xarakter aktining tezligiga boliq. Biroq murakkab koordinatsion xarakterlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga xam boliqdir. Shuning uchun **yaxlit xarakter tezligi** individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini taxlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan xarakter-larda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga boliq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugurmasligi yoki uning aksicha xam bo'lishi mumkin. Signallarga **reaksiya yaxshi** bo'lgani xolda, **xarakter chastotasi oz** bo'lishi xam kuzatiladi.

Psixologikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteris-tikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvox bo'lishimiz mumkin.

Yugurish tezligi xarakterni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy boliq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyoq uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga boliqdir. Shuning uchun xarakter reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "**ko'chirish**" qoidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashqlangan-ligi (shuullanganligi) qancha yuqori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash xaqida gapirmay, inson xarakteridagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka xarakter tezkorligini xarakter aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan xolda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqalish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloq-tirishlarda) xarakter tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - **keskin xarakter** (rez-kostp)ni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida xarakter tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zalishi tezligining oshishi amaliyot-da isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish

vazifasi esa juda sodda xal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez xarakat-lar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun **dinamik zo'riqish uslubidan** foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish xara-katni to'la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shuullanuvchi uchun meoyoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Siklik xarakatlar **xarakat chastotasini** ifodalaydi. Qo'l-larni maksimal xarakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo'l bo'larining xarakati chastotasi tananing boshqa aozolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Xarakat chastotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi xarakat chastotasi bir sekundda baja-radigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

Xarakat chastotasi va shu bilan birga, siklli xarakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

V.P. Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasi-ning boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'siining (skorostnoy baroer) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa **tezlikning stabilashuvi** demakdir.

Xarakat chastotasi va xarakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'l-lashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida xam tezkorlik pasaymas-ligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish **anaerob** sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muxtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oraliini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zalishning yuqori darajasi tezkor-lik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaqa metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshla-ganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidam-liligi rivojlanadi.

Shuullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyat-lari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'il bolalarda esa 12-13 yosh xisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "**tezlikning to'siini**" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda xarakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Xarakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Xarakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan xarakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan xarakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha xarakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Xarakatlanayotgan oboektga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab xarakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan – odiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Sodda reaksiya "ko'chish" (o'tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir xolatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga xam xuddi shunga o'xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga xam shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto'ri bo'ladi.

Xarakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekund-lar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Odiy xarakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli xarakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda xarakat reaksiyasini "ko'-chish"i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, yaoni tezlik reaksiya-sini rivojlantirish bilan xarakat tezligini rivoj-lantirish qiyin. Xarakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman xarakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmat yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning **asosiy metodi** - paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, yaoni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda xarakatlarni aloxida ajratib olib tezlikni rivojlantirish xam yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan xam foydalaniladi (S.P. Geller-shteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliya-tini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signal-larga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyru bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati

Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo'lib, xarakter tayanch apparatlarining morfofunksional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining xarakterchanligi, uning maksimal amplitudasi (oishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, buralishi va xokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik **aktiv**, **passiv** bo'lishi mumkin. *Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashqi qarshilikni inersiya yoki oirligi evaziga tashqi taosir kuchi va xokazolar xisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.*

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy taosir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'zila-digan muskullarning qo'zaluvchanligi muxim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni ximoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo'zaluvchanlik xolati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati maolom darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muxit temperatu-rasiga xam boliq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p taosir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (xarorat, kunning vaqti) taosirida o'zgarishini eotiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay xolatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskul-larni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash taosirida sezilarli o'zgaradi, **aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari** esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqa-dor. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shuulla-nish bo'nlarda xarakterchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin.

Lekin bunday salbiy taosirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifa-tini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar meoyoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy xarakterchanlik imkoniyat darajasida erkin bajarilishini taominlaydigan xolatda rivojlantirish, uning meoyori esa xarakter bajariladigan maksimal amplituda-dan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zaxirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'nlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan xolga kelishi mumkin. Umurtqa poonasining tos son va yelka bo'nlarning xarakterchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal xarakter amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklanda olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruxga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv xarakterchanliklarda bo'nlardagi xarakterchanlik shu bo'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi xisobiga ro'y beradi, passiv xarakterchanliklarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular *bir fazali va prujinasimon* (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) *mashqlar*. Ularga tananing maolom aozolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi xolatini ushlab (fiksiya), qarshiliklarni yengish, oirlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari *maksimal amplitudada bajariladigan, xarakterchanlik davomida tanani qimirlatmay ushlab bilan (statik xolatda) bajariladigan mashqlar* xam shu guruxga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning xolati tashqi kuchlar xisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib keli-shi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir xarakterchanlikda ularning uzunligini oshirishga xarakterchanlik qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yiilib, amplitudaning ortishi juda sezilarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, xar birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish xam zarur.

Seriyadan seriyaga o'tgan sari xarakterchanlik amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Xar bir mashulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini oriq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Oriq paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni xar kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, yaoni mashulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar xisobiga erishilgan xarakterchanlik-ning ortishi

nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperatu-rasida 10 minutcha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamayti-rish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlanti-rish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

7.5. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati

Xar qaysi individ tashqi taosir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. *Tashqi taosirga qarshi muskul zo'riqishi orqali xarakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.* Shuullanuvchi mashulot paytida o'z tanasi tinch turgan xoldan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini xarakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim xollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch taosir etishi bilan uning statitik xolatini buzib o'z gavdasini oldingi (dastlabki) xolatini ushlab turishga urinadi. Boksning raqibi mushti-ning zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo'laklarini egishga dosh berishi tana xolatini o'zgartirmaslik orqali ro'y beradi. Bunda shuullanuvchi va uning raqibi ma'lum darajada qarshiliklarni, oirliklarni yengish va ko'tarishda ma'lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq taorifiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

- 1) xarakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("tanaga «m» massasidagi «F» kuchining taosiri...");
- 2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shuullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va x.k.).

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'riqishi-ning boshqarilishi (regulyasiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi inson-ning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruxiy ozuqa olishi va xarakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy xamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullar-ning o'z xizmati xolatiga boliq. Umuman, muskul tarangligi – zo'riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

- 1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zalishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo'lsa, muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;
- 2) zo'riqishga qo'shilgan xarakat birligining soni bilan;
- 3) muskulning qo'zaluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha xolatlarda (pozalar)da ushlab va x.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga xisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'riqish birday – o'zgartmay turadi, bunday rejim siklik va balastik xarakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi xisobiga (yon berish, **bo'sh kelish-pliometrik**) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'riqishi tartibi-ning kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan xarakatlarda namoyon bo'ladigan **shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi** xisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan xarakat-larda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni **shiddat** (portlash) **kuchi** deb xam ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sak-rashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarf-langan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing oishi 54 va 72 gradusli burchak xosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Xisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizental yo'nalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi Samara-dorli 105,80 kg bo'lishi mumkin. Xarakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch taosir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida taosir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan taosir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oraliidagi masofa uzaytirilib oyoq kafti-ning to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'ning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning taosir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, xarakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p taosir kuchi kerak bo'ladi.

To'ri chiziq bo'ylab xarakat tezligi uchun qiya chiziq bo'ylab xarakat tezligiga nisbatan taosir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Npyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch xarakatni boshlash uchun, tinch (turun) inersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Masalan, shtangani ko'krakka olishga xarakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to'xtatish yoki tinch turgan jism enersiyasini ozgina bo'lsa-da, o'zgartirish uchun yana qo'shimcha zo'riqish talab qilinadi. Aslida bu zo'riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo'lar ekan.

Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida xarakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l qo'yilsa, oldingi xarakatning foydali effektidan maxrum bo'lib qolish mumkin.

Xarakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa ulotqirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko'zga tashlanadi va xarakat samarasiga taosir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) xam maolom darajada rolp o'ynaydi. Shunga ko'ra, **absolyut va nisbiy kuch** deb xam farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini xisobiga olmay, qandaydir bir xarakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining xar bir kilogrammiga to'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning meoyori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. *Absolyut kuch* inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiysi esa* absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana oirligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shuullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning oirligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, ulotqirishda) yutuq absolyut kuch xisobigagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn xisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi xarakatning biomexanik sharoitiga to'ridan-to'ri bolangan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yo'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi va x.k. larida eotiborga olinadi.

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

1. **Tashqi qarshilik** bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (gillar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshi-ligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muxit qarshi-ligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. **Individning o'z tanasi oirligini yengish** bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan xar qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Oirlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida xam yirik, xam mayda muskullar guruxiga taosir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakatdagi xarakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa oirlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki xolatda muskul tarangligi bir xil (statik xolat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jixozning kerakligi, metal jixozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulay-ligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jixoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zo'ri-qishi)da bajariladi, shuning uchun ularni solom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga boliqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, yaoni meoyordagi yoki meoyorga yaqin oirliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini taominlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan boliq, ayniqsa, o'quvchilar kuchi-ni rivojlantirishda noqulaylik tudiradi. Oz mikdordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tudiradi, chunki meoyoridan ortiq nerv-muskul tarangligi nerv markazi-dagi qo'zalishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruxlarining qo'shib ketishiga olib keladi. Va nixoyat, shuni xisobga olish kerakki, xatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, meoyoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida meoyor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani xam bermaydi.

Meoyorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta xajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida maolom o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar xarakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shuullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlanich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular xisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari

oldi olinadi. Shuning uchun meoyorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi xisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, meoyordagi va meoyorga yaqin oirliklardan foydalaniladi.

Meoyorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda meoyordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli axamiyatga ega bo'ladi-gani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish xisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq xarakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan oirlik meoyoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stloi funksiyasining susaygan-ligi fonida (xolatida) bajariladi. Bundan tashqari, takror-lash sonini ko'p marotabaliligi shuullanuvchilarda befarqli-likni uyotadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan boliq kuch mashqlaridan mashulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormas-lik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'nal-tirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini axa-miyati muximdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik xolatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiya-lashning yetakchi vositalari xisoblanadi va uni qo'llash Samara-lidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengrok qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlab, ayniqsa, qizlarda salbiy taosirga olib kelishi, xatto ularning xushdan ketib qolishlaridek xolatlar sodir qilishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik muskula-lari guruxini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomat-ning shakllanishi shu muskullarga boliq. Rivojlanmaydigan muskul guruxlari – tananing qiyshiq muskullari, xarakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va xokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gim-nastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va x.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta oirlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (aramchi) tortishdek kuch talab qila-digan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'ri o'smirlarda oirlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qatoyan taoqiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruz-ka bolalar uchun talab qilinadigan nagruz-kaga nisbatan o'z tanasini maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal xolda muskul guruxlariga kuch mashqlari, tashqi oirlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki oir bo'lmagan jixoz-lardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga boliq: a) orqa miyaning oldingi shoxchalari motoneyronlaridan muskulga bora-digan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o'zining reak-tivligi, yaoni maolom qo'zoliblarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalang, tolasi yo'onligi, uni qo'zala olishi darajasi va boshqa to'zilibidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan taosiriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa xolatlar, faktorlarga xam boliq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri xisoblanadi.

Yuk (oirlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruxigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruxiga xam taosir etish mumkin. Ularni dozlash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari xam mavjud. Oirlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki xolat muxim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik xolda ushlabni talab qiladi. Agarda yukni massasi oir bo'lsa dastlabki xolatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida xarakatni xal qiluvchi fazasida diqqatni konsentra-siyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari axamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xoxlaysizmi yo'qmi xarakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Xarakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruxiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli xolatga qaytadigan jixozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun xarkatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O'z tanasi oirligini yengish bilan bajariladigan mashq-lar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, yaoni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir xarakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning oirligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni maolom yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan boliq bo'lgan **rivojlanishlar yoki o'zgarish-lar** deb tushuniladi. Yosh bilan boliq jismoniy sifatlarini rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida orga-nizmnining ish qobiliyatini boshlanich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud zaxiralarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurs-lari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq xis qila boshla-nadi. Charchoq xosil bo'lgan mashulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan xolda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlanguncha bo'lgan xolatga yetib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jixat-dan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki xolatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashu-lotlaridan so'ng organizmni xolatida uchta fazani kuzatish mumkin: *charchash, dastlabki xolat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi*.

Agarda keyingi mashulot charchash fazasiga to'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi.

Shuullanish organizmning energiya resurslarini tikla-nish fazasiga to'ri kelsa ish qobiliyati aydarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayyorligi, katta xajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni **yuqori ishchanlikka** ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shuullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shuullanish mashulotlarining chastotasi qator faktor-larga, xususan shuullanuvchilarning tayyorlanganligiga boliq. Tajribada isbotlanishicha shuullanishni endigina boshlagan-larda mashulotlarni xaftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashulotlar xam yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashulotlar chastotasi ko'proq.

Shuullanganlik faqat tizimli mashulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shuullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashulotni ijobiy effekti yo'qoladi. **Ijobiy effekt foni** (soyasi) muximdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunlaridayoq keskin namoyon bo'ladi. Muskul kuchi ozayadi, xarakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining – jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va xajmi, dam olish bilan shuullanishni (nagruzkani) to'ri navbatlashuvini tizimligi bo'zilib, juda xam yuqori yoki past yuklama tanlash, mashulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

8-BOB. JISMONIY TARBIYA TAOLIMI, UNING VAZIFALARI VA XUSUSIYATLARI

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya taolimi muxim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda xarakat faoliyatini yoki uning maulum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amlga oshiriladi va shuullanuvchida shu xara-kat xaqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy si-fatlarni rivojlantirish – tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida taolim maxsus bilimlarni va xarakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shuul-lanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan ibo-ratdir.

O'qitish praktikasida «xarakat faoliyati taolimi», «xara-katga o'rgatish», «xarakat malakasi», «xarakat ko'nikmasi», «naza-riy bilim», «qila bilish», «tarbiyalash», «rivojlantirish» va xokazodek atamalardan foydalaniladi xamda yuqorida qayd qilinganidek **jismoniy maolumat** berishdek maqsadni amalga oshiradi.

«Xarakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rganish», nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. «Xarakat faoliyatini o'rganish» (yoki jismoniy mashqni o'qitish) atamasi xarakat faoliyati aniq bo'lib uning nazariy bilimi xam berilganda qo'llaniladi. Xarakat faoliyatini o'qitishda xarakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy xarakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bo'inlar xarakatchan-ligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda eotibor aniq bir narsaga, taolimga – malakani shakllantirishga yoki xarakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Xarakat faoliyatini o'qitishning xususiyatlari. Xarakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo'shib xal qilinmay, solomlatirish xususiyatiga oid vazifalar xam xal qilinadi. Xech qaysi umum-taolim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan solom-lashtirish vazifasi xarakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Xarakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari xam o'zini xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining yetakchi komponenti o'quvchilarning aktiv xarakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mexnat faoliyati xammadan avval potensial jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatining umumiy qonuniyatlarini xisobga olish kerakligini taqazo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha faktorlarga boliq: avlodidan (ota-onasidan) meros qobiliyat-lar, xayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va maulum belgi-langgan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu faktorlar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik (qobiliyati)ni namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'zining ish qobiliyatining bir qismidagina foydalana oladi xolos. Zaxirasidagi deb xisob-langgan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talab-larga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit muxim rezerv ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga imkoniyat yaratibgina

qolmay, odamning qobiliyatni maksimal mobilizatsiya qila bilishni tarbiyalaydi. Maksimal mobilizatsiya qobiliyatini rivojlantirish, o'z navbatida, sharoitga boliq.

Xarakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati **xarakat malakalari tizimini shakllantirish xisoblanadi**. Faqat xarakat faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligi-ning xarakterini belgilaydi. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi xarakat faoliyatlari tizimi xayotiy-amaliy-ligi pitsipiga amal qilingan xolda shunday tanlab ajratil-ganki, ularning ko'pchiligini kundalik turmush amaliyotda qo'llaganlar yoki ularni keyinroq qo'llashlari mumkin. Tizim-ning amaliyotda qo'llanilishi uchun undan bir-birini takror-laydigan yoki ikkinchi darajali bo'lgan faoliyatlar chiqarib tashlangan. Bu jarayonni oboektivlashtirish uchun xozirgi kunda matematik xisoblash (statistika) uslubiyatidan foydalanil-moqda. Ular yordamida xarakat faoliyatlari tarkibidagi o'zaro boliq bo'lgan va bir biriga o'xshash elementlar miqdorining xarakteri o'rganilmoqda. O'xshash elementlar miqdori o'quvchilar yoshi va jinsiy xususiyatlarining chegarasini eotiborga Olin-moqda. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa xarakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bolanishlarga ega ekanligi va shuning uchun u bolaning rivojlanishi lokomatsiyasi (M.A. Godik, 1966) dara-jasining umumlashtirilgan ko'rsatkichi sifatida qaralishi mumkin ekan. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa xarakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Boshqacha qilib aytganda, bu faoliyatlarining taosiri natijasi boshqa faoliyatlaridan yuqori yoki past bo'lishi mumkin (K.D. Bakuneno, 1967).

Uchinchi xususiyati – taolimni ikki yo'nalishda amalga oshirishda **xarakat sifatlarini kompleks rivojlantirish** bilan aloqadorligi.

a) xarakat malakasi xarakat sifatlarini rivojlanishi bilan boliqdir. Eng avvalo aynan o'sha xarakat malakasiga oid xarakat sifatleri rivojlanadi.

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

Masalan: qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik ri-vojlanaadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgandagina effektilroq rivojlanadi.

Xarakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jis-moniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichleri bilan aniqlanaadi. Bilimlar tizimi va xarakat faoliyatlarini egallanishini to'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichleri oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalarining xal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan organik birlikdadir. **Taolimning tarbiyaviy xarakteri xaqidagi tushuncha jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri** tarzida yuzaga chiq-moqda. Maxsus tashkillanmagan jarayon sifatida jismoniy mashqlardan foydalanish jarayoni xech qanday pedagogik qim-matga ega emas, ularning tarbiyaviy taosiri to'raligicha pedagogik jarayonning sifatiga boliq. O'z davridayoq P.F. Lesgaft muskullarni mashqlantirishga inson psixikasiga va uning intelektiga taosir etuvchi kuchli vosita deb qaragan.

Barcha fanlarning o'qituvchilari qatori jismoniy mada-niyat o'qituvchisi xam tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha elementleri kompleksini o'z tizginida ushlab turishga odatla-nishi lozim. **Tarbiyaning umumiy vazifalari xal qilinishiga o'quv fani o'z taosirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislariga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni xam oldinga suradi:**

- **jismoniy mashqlar bilan shuullanishga odatlatirish**. Bu odat, ayniqsa, xozirgi zamondoshimiz uchun zarur. Kam xarakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, xarakat faolligining sustligini yengish muammosini xal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shuullanish mashuloti uchun vaqt topishga o'rgatadi;

- **jismoniy qiyinchilikleri yengishni va mardonavor-likni tarbiyalash**. Ko'pchilik xarakat faoliyatini o'zlashtirish maolum darajadagi xavf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, axamiyatli darajadagi nagruzkani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga - chidashga o'rgatadi;

- **gigienik malaka va odatleri tarbiyalash**. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan higienik omillardan to'ri foydalanish bilan boliq. Xarakat faoliyatleri o'qitishning jarayoni ish rejimiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanini parvarishlash, kiyim-bosh va boshqa-larni o'z ichiga oladi;

- **o'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'ri shakllan-tirishga erishish**. Chunki xarakat faoliyatleri o'zlashtirish, takomillashtirish kollektivchilikka tayanib munosabatlarni tashkillash emotsionallik bilan aloqador. Shuullanuvchilar-ning, ayniqsa, turli jinsdagilarning yuqori darajadagi o'zaro yordami yoki raqiblik orqali aloqasi, do'stlik, o'rtoqchilik, o'il bolalar va qizlar orasidagi yuqori axloqiy munosabatlarning shakllanishida bebaxo vositadir;

- **xarakat faoliyatleri davomida mustaqillikni tarbiya-lash**. O'quvchilarning sport zali yoki sport maydonida xarakat-lanishiga nisbatan mustaqillik berish, bir tomondan, o'quvchi-larning o'z-o'zlarini boshqarishiga imkon bersa, ikkinchi tomondan, o'z faoliyatiga javobgarlikni xis qilish uchun sharoit yaratadi, o'z xarakat aktivligiga ongli munosabatni va uni amalga oshirish usulini o'ylashga o'rgatadi;

- **umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni xal qilish** o'qituvchi bilan o'quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi (o'qituvchining kommunikativlik komponenti) sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifalari taolim jarayonida to'laonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda **bilim olish vazifalari**ni xal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

- **solomlashtirish vazifalari** xarakat faoliyatlarini o'qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks ravishda qo'llash orqali xal etiladi.

Taolim jarayoni tibbiy ko'rik (nazorat) xulosalariga muvofiq differensiallashtiriladi va **o'quvchilar asosiy, tayyor-lov** va **maxsus tibbiy** guruxlar deb nomlanuvchi guruxlarga ajratiladi.

O'quv materiali mazmuni va uning o'quvchilarga beradigan **jismoniy yuklamasi** ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyor-garligiga qarab qat'iy **differensiallashtirishi** lozim. Bu talabning buzilishi faqatgina o'quv materialini o'zlashtirmas-ligigagina olib kelmay, o'quvchining salomatligiga xam katta putur yetkazishi mumkin.

O'zlashtirish jarayonining o'zida, xatto eng qoidali qilib uyushtirilgan taolimda xam, **jaroxat olish xavfi mavjud**. Bu tabiiy ravishda, o'qituvchidan jismoniy mashq bilan shuulla-nish joyini juda xam puxta tayyorlash, o'quvchilar faoliyatini tashkillashdagi uyushqoqlikka rioya qilish va o'quvchiga yordam berish yoki uni xavfsizligini taominlashga (straxovka) tayyor-likni, doimo xushyorlikni talab qiladi.

Taolimning samarasiga **tashqi faktorlar** (sport anjom-lari va jixozlarning soz bo'lishi), solomlashtirish vazifala-rining xal qilishi (mashulot joyining tozaligi, xavo va boshqalar) **axamiyatli darajada taosir** qiladi.

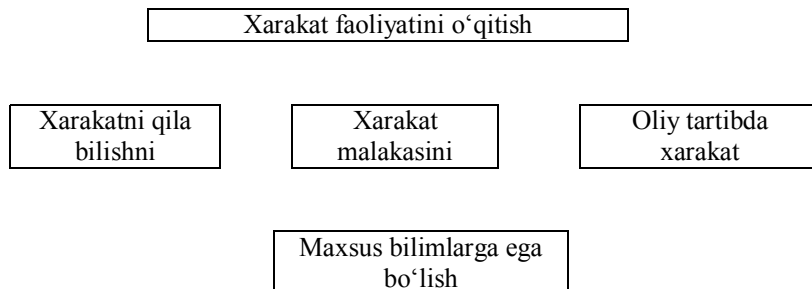
Xarakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilin-gan xususiyatlari o'qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlar-nigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik va metodik tayorgarlikka oid bilimlarga ega bo'lishni taqazo etadi.

8.1. Xarakatlarni uddalay olish qobiliyati va xarakat malakasi

Jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan ko'p qirrali vazifa-larning barchasi xarakatni bajara olish (qila olish) va xarakat malakasining shakllanishiga boliqdir. Bu jarayonga xos qonu-niyatlarni bilish xarakat faoliyatlarini o'qitishning barcha etaplaridagi mazmuni to'ri va ratsional bo'lishini, xarakat faoliyatlarini egalashdagi notekisliklarga barxam beradi va taolim variatsiyasini yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar tizimini nisbatan talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan samarali foydalanib malakaning ijobiy va salbiy ko'chishini taominlaydi.

Taolim jarayonida xarakat faoliyatlarini rivojlanti-rish. Xarakat faoliyatlarini o'qitish jarayonida tananing u yoki bu qismi (bo'lagi)da xarakatni boshqarishning xarakteri o'zgaradi, natijada xarakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. B.A. Ashmarin bu jarayonni quyidagicha ifodalagan:

8.1.1-jadval



O'quvchi (shuullanuvchi) maxsus bilimlar bazasida va tizimli mashqlar natijasida xarakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasiga yetadi, takomillash-tirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo'ladi (oliy tartibda xarakat qila bilish). **Xarakat faoliyatini egallash-ning uch bosqichga bo'linishi shartlidir**. Bosqichlarning stabil chegaralarini mavjudligi bilim berish vazafalarini belgilash va uni xal qilish uchun qulaydir.

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

Xarakatni bajara olish (qila bilish) – bu xarakat faoliyatining xar bir bo'lagiga o'quvchining diqqat eotiborini to'plash (konsentratsiyalash) sharti asosida o'rganilayotgan xarakat faoliyatidir.

Xarakterli alomatlari; – to'la, bir butun xarakat faoliyatini tarkibidagi xarakatlarni boshqarish avtomatlashmagan xolda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi xarakatning xar bir elementini qanday bajarilishi sintezi bilan o'ta band bo'lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash xisobiga – iqtisod qilinmay, axamiyatli darajadagi charchashga dosh berish xisobiga bajariladi;

- xarakat vazifasini bajarish usuli stabil emas (takror-lashlarning maromi turlicha). Bu bosqichda xarakat vazifasi-ning oson, ko'p energiya sarflamay xal etish usuli izlanadi.

- xarakatni qila bilish, xarakat faoliyatini birinchi o'rganayotganlar chetlab o'tadigan xatolardan xoli bo'lgan faoliyat emas. To'ri, malakagacha o'tish davrining uzunligi, darajasi turlicha va u o'quvchi qobiliyati, taolim uslubining takomil-lashganligi, xarakat faoliyatining to'la tarkibining oson yoki qiyinligiga va xokazolarga boliq.

Axamiyati. Xarakatni bajara olish asosan ijodiy izla-nishlar orqali, taqqoslash, solishtirishlar, xarakatni bajarish usullarini baxolash, ularni bir butun xarakat faoliyatiga birlashtirish bo'lib bilim berish uchun katta imkoniyatlarni

ochadi. **Xarakatni qila bilish** xarakat faoliyatini egallashning shunday darajasiki, xarakteriga ko'ra u barcha yo'llanma beruvchi mashqlarga tenglashtiriladi. Agarda ular stabillashib qolsa, o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyati malakasining shakllani-shida muammolar vujudga kelishiiga sabab bo'ladi. Maolumi, to'la xarakat tarkibidan ajratilgan, izolyasiyalangan bo'lak o'rganilayotgan, to'la xarakat tarkibiga kirganda maolumi o'zgarish-larga uchraydi.

O'rganilgan xarakatni nisbatan doimiy sharoitda tizimli namoyon qila olishini asta sekinlik bilan malakaga aylani-shiga olib keladi.

Xarakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo'naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim **xarakatlarga nisbiy eotibor** bilan bajara olishdir.

Malakaning xarakterli belgilari:

1. **Xarakat faoliyati tarkibiga kiruvchi aloxida xarakat-larning bajarilishiga unchalar eotibor bermay bajarish.** Bunga xarakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish xisobiga erishiladi.

2. **Xarakatni avtomatlashgan darajada bajarish o'qitish** – natijasi yoki xayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Xarakat faoliyatining avtomatlashgan xolda bajarili-shida ongning yetakchi rolini inkor etib bo'lmaydi. Xarakat malakasi shakllanishida **faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim xarakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan: nerv-muskul jarayonlarini koordinatsiya qilish munosabatlari, xarakat va vegetativ komponentlarning o'zaro aloqasi) avtomatlashadi.**

4. **O'quvchining ongi asosan o'zak komponentlarga, sharo-itning o'zgarishi xisobiga va xarakat vazifasining ijodiy xal qilinishiga yo'naltiriladi.**

Zaruriyatga qarab o'quvchi, o'rganuvchi xar bir xarakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo'lgan o'zgartishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o'tib ketishi mumkin (masalan: qo'lda yoki boshni yerga qo'yib turishda muvozanatni yo'qotsa, o'quvchi «grupperovka» (yiishtirinish) qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

5. **Xarakat malakasi yuqori turunlikka ega.** Bu shuni ko'rsatadiki, boshqa sharoitda xarakat faoliyati bajarilishi-ning buzulishiga oz imkoniyat bo'ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jixozlar va xokazolar), o'quvchilarga odatlanmagan kuza-tuvlarning taosiri (tomashabinlar).

6. **Xarakat malakasi uchun xarakatlardagi maolumi tizim-ning mavjudligi va o'ziga xosligi.** Bu aloxida ajratilgan xarakatlarning bir butun xarakat faoliyatiga ortiqcha xarakat-lar ushlanishini yo'qotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Xarakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomilla-shadi, bir butun faoliyat ko'rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Xarakat malakasi shakllanishi analizatorlar funksiya-sini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Xarakat analizatori-ning roli ortadi, xarakat nazoratida muskul xissiyoti yetakchi axamiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to'pni xis qilishi va boshqalar.

Malakaning fiziologik mexanizmi. I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin xarakat-larni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan. Xarakat aktini muskullar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliy tartibdagi, manipulyasiyal reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning axamiyatiga katta eotibor beri-ladi, chunki ular meros bo'lib nasldan-naslga o'tmagan javob reaksiyalari bilan boliq.

Xarakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda **uch fiziologik fazaga** bo'linadi, bunda gap xarakat faoliyatini qaytarish bilan aynan boliq bo'lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

I-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo'zalish jarayonining keng irradiatsiyasi bilan xarakterla-nadi. Tashqaridan bu xarakat faoliyatining tashqi ko'rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo'lmagan va ko'pincha keragi yo'q xarakatlar xam qo'shilib bajarilishi orqali boradi.

II-faza shu bilan farqlanadiki, qo'zalishning ortiqcha-liligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga xarakat faoliyatini nisbatan to'riroq bajarish, ortiqcha xarakatlarni yo'qotish muvofiq keladi. Ammo qo'zalish va tormozlanish jarayonining o'zaro takomillashmagan xoldagi o'rin almashishlarining xali yetarli darajada emasligi xarakatlarda ortiqcha zo'riqish, muskullar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

III-faza xarakatning **dinamik steriotipi** shakllanishi-ning tugallanishi bilan xarakterlanadi. Bu xarakatlarni nis-batan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo'lib boradi.

Malakaning stabillashuvi va plastikligi.

Xarakat malakasi shakllanib bo'lgandan so'ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar ratsional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana xam takomillashuvi sodir bo'ladi, uni stabillashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turunroq, yuqori tempiratura, shovqin va xokazolarning taosiriga yetarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakillantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Xarakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida, qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to'rt turi mavjud:

1. Malakaning “salbiy tezlik” bilan shakllanishi. Taolimning birlamchi etapida xarakat faoliyatini o‘zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo‘sindagi malakani shakllanishi xarakat faoliyati texnikasi egallash uchun xarakterli. O‘quv-chilarning xarakat faoliyatlarini asosi oson o‘zlashtiradi, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson xarakatlar kiritilgan, uning detallarini o‘zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakani “ijobiy va zudlik” bilan shakllanishi. Bu shuni ifodalaydiki taolimning birinchi etaplarida malaka-ning sifatini o‘shishi ahamiyatli darajada bo‘lmaydi. So‘ng u keskin o‘sadi. Malakaning shu ko‘rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin xarakat faoliyatini o‘qitish uchun xarakterli, maolom vaqt o‘tishi bilan tashqaridan sezilmay to‘planaetgan sifat o‘zgarishlari to‘plami, o‘zining xarakat faoliyatini yuqori darajada o‘zlashtirilganligi ko‘rinishida namayon qiladi.

3. Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi. Malaka belgilangan maxorat darajasiga yetganda, ikkala ko‘rinishdagi tezlik bilan malakani shakllanishi sodir bo‘lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo‘lsa, o‘z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik maxorat va kuch talab qiladi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi («plato»). Ushla-nish ikki sabab orqali vujudga kelishi mumkin:

- vaqt o‘tishi bilan malakaning sifat o‘zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayonining borishi;

- taolimning usuliyatini noto‘riligi yoki xarakat sifat-larini yetarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda malakani ushlanishining sababi to‘ri aniqlansa, uni yengish ushlanishini tezroq o‘tishi uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o‘qitishning vosita va metodlari bo‘lib, lozim bo‘lsa ularni keskin o‘zgartirish kerak bo‘ladi.

Malakaning so‘nishi. Xarakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustaxkamlanib turilmasa so‘nadi. So‘nish malakaning ketma-ketligiga o‘xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo‘ladi.

Malakani nomoyon qila olish boshlanishida sifat o‘zga-rishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o‘quvchilarni o‘z kuchlariga ishonmay qo‘yishiga sabab bo‘lishi mumkin, ayrim xolatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So‘ng xarakatlarni aniq diferensiallash qobiliyati yo‘qola boshlaydi, xarakatlar oraliidagi qiyin koordinatsion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko‘p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo‘qo-ladi. Tashqaridan bu xarakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi. Masalan: uloqtirishda yomon natija, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo‘ladi va boshqalar. Mashq qilishning to‘xtatib qo‘yilishi bu xodisani yanada sezilarli xolatda namoyon bo‘lishiga olib keladi. Nixoyat, shuullanuvchi ayrim qiyin xarakatlarni bajara olish qobiliyatini yo‘qotadi. Tizimsiz mashulotlar malakaning namoyon bo‘lishining sifati (**tez** yugurush, balandroq sakrash va boshqalar)ga salbiy taosir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin xarakat malakasi butunlay yo‘q bo‘lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so‘ng tez tiklanadi. Mashq qilmay qo‘yish orqali odam erkin, katta kuch sarflamay chiroyli va tez suzish qobiliyatini yo‘qotishi mumkin, lekin u hech qachon o‘z ish qobiliyatini yo‘qotmaydi. Maxsus izlanishlar orqali V.V. Belinovichni aniqlanishicha, konpkida uchishdek qiyin koordi-natsiya talab qilinadigan mashqda 10-12 yil konpkida turmagan, yurmaganlar bitta mashulotning o‘zidayoq o‘zining eski malaka-sini tiklashlari mumkin ekan.

Xarakat malakasi mashqni takrorlamay qo‘yish orqaligina yomonlashmay, xarakat sifatlarining darajasini, organizmning funksional imkoniyatlarini pasayishi orqali xam sodir bo‘lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi xisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko‘rsatgan xarakat malakasini to‘la yo‘qotish mumkin.

Qari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jixatdan yengil mashqlarni juda osonlik bilan perekladina, brusoyada bajarsalar, xalqada kuch bilan bajariladigan mashq-larni uddalay olmaydilar.

Malakani ko‘chishi (o‘tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan xarakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o‘zida yoki birin ketin bir necha xarakat malakalari shakllanib, bir-biriga taosir ko‘rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o‘zaro taosiri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o‘zida yoki birin ketin koordinatsion strukturalar o‘zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o‘zida bir necha xarakat faoliyatiga o‘qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatni o‘rgatishda boshqa malakalarni xam shaklla-nishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning o‘zaro taosiri bir necha xil bo‘ladi: **Malakani ijobiy salbiy ko‘chishi (o‘tishi).** Ijobiy ko‘chish malakalarning o‘zaro shunday munosabatiki, unda oldin xosil bo‘lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to‘pini uloqtirish malakasi granata uloq-tirish malakasini o‘zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi xosil bo‘layotgan malakalar xayotiy tajriba va o‘qitish nati-jasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganla-rining tuzilishi jixatidan o‘xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakani salbiy ko‘chishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu taolim jarayonining cho‘zilishiga sabab bo‘ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masa-lan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek oir jarayonni aytib o‘tish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o‘quv jarayonini rejalashtirishda, yo‘llanma beruvchi mashqlar tizimini tan-lashda malakalarning o‘zaro taosiri munosabatlari xarakterini o‘rganish va xisobga olish jismoniy mashqlarni

klassifika-siyalashda qo‘l keladi. Bu bilan ijobiy ko‘chishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko‘chish elementlaridan ogoh bo‘lish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

8.2. Xarakterli bajarishning oliy maqomi

Shakllangan xarakterli bajarishni takomillashtirishning eng oxirgi chegarasi xarakterli bajarish akti yoki xarakterli bajarish faoliyatini bajarishning oliy maqomi deyiladi. Uning asosiy vazifasi xarakterli bajarish sharoitida shuullanuvchi malakani egallashga va uni takomillashtirishga (ishlab chiqarishda, turmushda, xarakterli bajarish, sport sohasida) odatlantirish va o‘rgatishdir. Faqat shu xarakterli bajarishga malaka o‘zining amaliy qimmatiga ega bo‘ladi. Mobodo sport zalida; (maydonda) shuullanuvchi ishonch bilan balandlikdan sakrab o‘ta olsayu, lekin o‘sha malakani tabiiy to‘siqlardan o‘tishda amaliyotda (xarakterli bajarishda) qo‘llay olmasa, bunday malakaning qimmatini past bo‘ladi.

Xarakterli bajarishning oliy maqomida bajarish olish – bu o‘zlashtirilgan, o‘rganilgan xarakterli bajarishlarni oz kuch sarflab, sarflanadigan energiyani o‘ta iqtisod qilib turmushda aniq qo‘llay olishdir.

Bunday ijro malakasi shakllangan xarakterli bajarish malakasi asosida va nisbatan yuqori darajadagi maxsus bilimlar evaziga vujudga keladi. Aslida taolimning (o‘qitishning) pirovard maqsadi xarakterli bajarishning oliy maqomida bajarish olishga o‘rgatishdir.

Xarakterli belgilari.

1. Oliy maqomda bajarish qila olish ongning xarakterli bajarish faoliyatini yuqori darajasi xisobidan, xarakterli bajarishni oboektiv taxlili qila olish, eng zaruri vaqt difitsitini eotiborga olgan xarakterli bajarish shunday qo‘llaydiki, u albatta eng yuqori samaraga olib kelishi.

2. Xarakterli bajarish faoliyatini tashkillovchi xarakterli bajarish aktlarini avtomatlashgan xarakterli bajarish, ongning nazorati ostida, kerak bo‘lsa ko‘nikmagan sharoitda korreksiya talab qilinganda xarakterli bajarishilishi.

3. Oliy maqomdagi xarakterli bajarishni qila olish faqat to‘la (bir butun) xarakterli bajarish faoliyatlarini bajarishdagina namoyon bo‘lishi.

Oliy maqomdagi bajarish olishning shakllanishi jismo-niy tarbiyaning amaliy axamiyatini ifodalaydi, sport maxoratini oshirishning rezervi xisoblanadi. Xarakterli bajarish malaka-lariga qo‘yilayotgan talablarning xarakterli bajarish olishning oliy maqomini uch turga ajratish imkonini beradi.

O‘rganiganidan, egallaganidan qila oladiganidan, atrof muxitni talablari bilan muvofiq, parallel yoki turli xil ketma-ketlikda samarali foydalanish lozim bo‘ladi. Masalan, yugurish malakasini tabiiy to‘siqlardan oshishda qo‘llash.

Bir vaqtning o‘zida ikki yoki bir necha shakllangan malakalardan foydalana olish, masalan yugurib ketayotib uloq-tirish.

Ikki yoki bir-necha shakllangan malakalardan ketma-ket samarali foydalana olish. Masalan, dumbaloq oshishlardan so‘ng muvozanat saqlash mashqlarini bajarish olish.

Xarakterli bajarish malakasining shakllanishi va takomillashishi qonuniyatlarini xarakterli bajarish faoliyatlarini o‘qitishning xarakterli bajarish xolatida namoyon bo‘ladi. Lekin uning shakllanishi, takomil-lashishi va so‘nishining davomiyligi (uzunligi) juda xarakterli bajarish turlicha va o‘quvchining qobiliyatiga, ayniqsa, malakaning o‘ziga xos xususiyatlariga, o‘qituvchining shaxsi va taolim metodi-kasining takomillashuviga, ortib borayotgan xarakterli bajarish tajribasi va x.k.ga boliqdir.

9-BOB. TAOLIMNING JARAYONINING TUZILISHI

Xarakterli bajarish qanday xarakterli bajarish faoliyati xaqida taolim berish maolum vaqtini talab qiladi. Taolimning xarakterli bajarish bir etapi o‘zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan taoriflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo‘lsagina o‘qituvchi taolim usuliyatini to‘ri yo‘lga qo‘yishi, shu qatorda taolim prinsiplarini, tayyorlov va yo‘llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo‘llay olishi mumkin. Taolim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, prinsiplar, vositalar va usuliyatlarning o‘qitish etaplaridagi o‘zaro nisbati turun aloqalari orqali vujudga keladi. Xarakterli bajarish faoliyatini o‘rgatish jarayonida jismaniy tarbiya taolimining tuzilishida deb qaraladi. Taolim jarayonining barcha element-lari (xususiy vazifalar, yo‘llanma beruvchi va tayyorlov mashq-lari, usuliyatlar va boshqalar) xarakterli bajarish faoliyatini o‘rgatish-ning yakuniy vazifasi bilan boliq. Agarda yakuniy vazifa xarakterli bajarish malakasi yoki oliy maqomdagi xarakterli bajarish malakasini shakllantirish deb qo‘yilsa, unda taolimning tuzilishi xarakterli bajarish faoliyatini **tanishtirish, o‘zlashtirish, mustaxkamlash** degan shartli ravishdagi uchta **etaplarga** ajratiladi.

Taolimning uch etappa ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko‘proq qo‘llanib, xarakterli bajarish faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismaniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini xarakterli bajarish qilishda xarakterli bajarish faoliyatini ko‘nikmaga aylantirish maqsad qilib qo‘yilmaydi va taolim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda taolimning etaplarini xarakterli bajarish malakasi fazalari bilan almashtirib qo‘yilishiga duch kelamiz. **Faza** – xarakterli bajarish malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shart-li ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. **Etaplar** pedagogik jarayonining shartli belgilari bo‘lib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Taolimning xarakterli bajarish bir **etapining uzunligi, davomiyligi** xarakterli bajarish malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktor-larga: **shuullanuvchining jismaniy tayyorgarligi, xarakterli bajarish faoliyatining qiyinligi va boshqalarga boliq.**

Taolim jarayonining tuzilishini o'zgarimas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib taolimning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin taolimning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga taxlil qiladi, baxolaydi va xatolarni tuzatadi.

9.1. Xarakat faoliyatini tanishtirish etapi va uning mazmuni

Jismoniy tarbiya taolimining ushbu etapdagi vazifasi – shuullanuvchilarda o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyati xaqida lozim bo'lgan birlamchi tasavvurni xosil qilish va o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirish bilan faollik (aktivlik)ni oshirish o'quv vazifasini to'la anglash va uni to'ri xal etish qoidalari va usuliyatlari xaqidagi tushunchani yuzaga keltirish.

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

a) taolimning vazifalarini anglash;

b) uning xal etuvchi loyixasini tuzish;

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

Pedagogik jarayon shuullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, xarakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini eotiborga olib uni zvenolarning o'zlashtirishning ketma-ketligi belgilashga yo'naltiriladi.

O'quvchi taolimning vazifasini, aniq xarakat akti yoki faoliyatini o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barcha-sini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish va boshqalarni) tushunib yetish muxim axamiyatga ega. O'quvchi o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyatining texnikasining asosini va uning zvenolari tarkibidagi yetakchi xarakatlarni xam anglab olgan bo'lishi shart. Xarakat texnikasi detallarini bilish, ongiga yetkazish taolimning boshqa etaplarida amalga oshiriladi.

O'quvchi tomonidan taolimning vazifalarini xal etish loyixasi tuziladi va o'z ichiga o'qituvchining yo'l-yo'riqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni va uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va xarakat tajribalardan iborat pedagogik jarayon mazmuni kiritiladi. Ayrim xollarda asosiy loyixaga moslab zaxira variantidagi loyixalar xam tuziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda o'quvchi favqulotda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Loyixaning zaxira variantlarini tayyorlash xam asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki taolim jarayoni ayrim xo-latlarda shuullanuvchining xavfsizligini taominlashi nuqtai nazardan xam ularni taqozo etadi.

Xarakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida boshlaboq foydalanayotgan loyixa to'ldirishlarni, ayrim xol-larda esa to'la tuzatishlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiriti-lishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan xarakat faoliyatining texnikasini oson-qiyinligi va unda shikastla-nish xavfi darajasiga qarab, xarakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muxim axamiyatga ega. Mashq texnikasi nisbatan oson bo'lsa, xarakat faoliyati qanday bajarilsa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu bilan o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyati xaqida to'la umumiy tasavvur xosil qilish oson kechadi va tuzilgan loyixani to'ri, noto'riliigi nazorat qilinadi. Xarakatni o'rganish oson kechsa taolim jarayoniga o'zgartish kiritilmaydi, faoliyatni o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Mabodo xarakat texni-kasi tarkibidagi qandaydir detalga aniqlik kiritish kerak bo'lib qolsa, xarakatni o'sha bo'lagini ajratib olib o'sha qismini o'zini o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llashni samarasi yuqoriligi isbotlangan. Qiyin va xavfli mashqlarni o'rga-nishda, bo'laklarga (qismlarga) ajratib o'rganish-xarakat xaqida to'ri tasavvur xosil qilishni tezlash-tiradi, o'qitishning samaradorligini oshiradi. Tasavvurni xosil qilish qiyin kechsa o'sha mashq texnikasining o'z ichiga olgan **yo'llanma beruvchi mashqlar** tanlanadi va ulardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayrim xollarda o'quvchida birlamchi tasavvur xosil qilish uchun mashqni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam berish ancha samarali bo'lib, mashqni o'quvchi tomonidan chuqur-roq xis qilishga olib keladi. Amaliyotda shunday mashqlar yoki xarakat faoliyatlarini o'rgatishga to'ri keladi mashq bajaruv-chiga o'qituvchi tomonidan xech qanday yordam berib bo'lmaydi.

Tanishtirish etapida so'zdan foydalanish va ko'rgazmali xis qilish usuliyatlari nisbatan xarakterlidir. Xarakat fao-liyatini **to'la** yoki **bo'laklarga** ajratib **o'qitish usuliyatidan** xam foydalanish mumkin (keyingi boblarda o'rganamiz).

9.2. Xarakat faoliyatini o'zlashtirish etapi va uning mazmuni

Taolim jarayonining bu etapining asosiy vazifasi – xarakatni bajara olish (o'rganish), uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishini o'z ichiga oladi.

Bu etapning asosida xarakat faoliyati tarkibida ajratib olingan ayrim xarakatlarni va xarakat faoliyatini to'laligicha, ko'p marotalab takrorlash, mashq qilish jarayoni yotadi. Xar bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsa-da, xar safar-gisining mazmuni oldingisidan «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-mashq qilishsiz» takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi xarakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajratish maqsadga muvofiqdir:

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

Malakaning vujudga kelishi bosqichi malakaning asosiy variantining, birlamchi shakllanishni taominlasa, faoliyat-ning bajarilishi esa xarakat malakasi paydo bo'lishining texnikasining belgilari bilan bolliq. Shu sababli o'qituvchini xarakat texnikasining asosini va yetakchi xarakatlarni o'rga-tishi, bajarishda muskullarning ortiqcha taranglashishi, kerak-siz xarakatlarning paydo bo'lishini oldini olishi, ogoxlan-tirishi lozim bo'ladi.

Agarda yangi xarakat faoliyati oldin o'zlashtirilganlarga o'xshash bo'lsa, uni o'zlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning o'zi kifoya. Chunki stabil, muxim koordinatsiyaviy mexanizmi-ning fondi, boyligi qancha keng va ko'p bo'lsa, o'quvchining xarakat tajribasi shuncha yuqori bo'ladi va osonlik bilan yangi xarakat faoliyatini o'zlashtirib oladi.

Xarakatni bajarishning takomillashgan pallasi xarakat malakasining asosiy variantlarini shakllanishi bilan xarak-terlanadi va xarakat malakasining ayrim xususiyatlari xisobiga ro'y beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladi deb xisoblanadigan ayrim xarakatlar, ularning fazodagi aniqligiga qarab va bajarish vaqtining davriga qarab bir oz buzilishi mumkin. Shuning uchun o'qitishning asosiy vazifasi *xarakat texnikasi asosini mustaxkamlash* bo'lib, uning *ijro-sida stabillikga erishishdan iboratdir*.

Xarakat faoliyatini o'zlashtirish etapida taolimning barcha metodlaridan keng foydalaniladi:

- so'zdan foydalanish (tushuntirish, vazifa, ko'rsatma berish, buyruq kabi);

- ko'rgazmali xis etish (vositali, vositasiz ko'rsatmali-lik);

- amaliy metodlar: bo'laklarga ajratib yoki xarakatni bir butunligicha o'rgatish bilan mashqlarni bajarish, o'yin va musobaqa metodlari.

Bular orasida amaliy metodlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu etapda asosan xarakatlardagi xatolarni aniqlash va ularni tuzatish muximdir. Taolimning yutui xam ana shu muammoni xal etilishiga bolliq.

Xarakat faoliyatini o'zlashtirish xatolarsiz va xarakat-larda xatolarni paydo bo'lishi (boshqariladigan taolim prin-sipi, bajarib ko'rish va xatolar prinsipi) orqali amalga oshiriladi.

O'qitishning boshqariladigan prinsipi xar qanday xato taolimga maolom maonoda zarar keltirishini tasdiqlaydi, shuning uchun o'qitishning barcha shartlarini (faoliyat asosini mo'ljalga olib) qatoiyon detallashtirish va reglamentlashtirish talablarni qo'yadi. Bajarib ko'rish va xatolar prinsipi esa uning aksini, yaoni xarakatning asosini korreksiyalash va optimal variantini axtarishni, ayrim xatolarning tabiiy ravshda maqsadga muvofiqligini tan oladi. Bu prinsip faoliyat natijalari, usullarni xijjalab tushuntirish, taolim-ning barcha didaktik prinsiplariga va o'qitish qoidalariga rioya qilish lozimligini inkor etmaydi. Sunoiy ravishda xatolarga yo'l qo'yish mabodo sodir bo'lsa, o'qituvchi va o'quvchi-ning zo'r berishini yo'qqa chiqaradigan katta ziyon xam emas, deb taokidlaydi. Vazifani xal etishda o'quvchi xatolar orqali borishi kerak. Obrazli qilib aytganda, xato foydali bo'lishi lozim. Xatoning asosiy roli texnika ijrosini individual-lashtirishdadir. Eng keng asosga ega bo'lgan, mo'ljal bilan o'rganila boshlangan xarakat faoliyati xam xatolarni inkor etmaydi. Xar bir urinish (proba) xam izlanishdir. Izlanishni esa xatosiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Taolimning ikkala prinsipi xam muammoni xal qilishda turlicha yo'llarni eotirof etsada ular xarakat malakasi va ko'nikmasining vujudga kelishiga olib keladigan psixofizio-logik moslashuv moxiyatini inkor qilolmaydi (ye.P. Ilin, 1970).

Xatosiz o'qitishga intilish, ularning paydo bo'lish extimolini kamaytirmaydi. Eng qulay sharoitlar jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi, xarakat faoliyatining nisbatan soddaligi va boshqalar xatolarni umuman sodir bo'lishini yo'qqa chiqarish mumkin. Taolim birinchi etapida o'rgatish ***qoidada-gidek bajarib ko'rish va xatolar prinsipi***, ikkinchisida ***boshqariladigan o'qitish prinsipi*** qo'llaniladi.

Shunday qilib, to'ri qo'llanilgan taolim metodlari xarakat faoliyatini egallash jarayonida xatolarning yuzaga chiqishiga yo'l qo'yamasligi va bu bilan taolimning samarador-ligini pasaytirmasligi mumkin. Xatolar albatta mavjud bo'ladi, ularsiz mumkin emas, deyishga mutlaqo o'rin yo'q. O'qituvchi va o'quvchilarning xatolariga nisbatan befarqlik ularga yuzaki qarash, xatolarning kamayishiga salbiy taosir etishi, yana yangi xatolarning paydo bo'lishiga olib kelishini amaliyot tasdiqlagan. Ayniqsa xarakat malakasi shakllanishi-ning boshlanich etaplarida mashqni takrorlashlari davomida xatolar sodir bo'ladi.

Malakani rivojlantirmaydigan, uni ko'nikmaga aylani-shida samara bermaydigan xarakatlarni xato xarakatlar deb qarash mavjud. Ayrim paytlarda bular xaqiqatan xam xato xisoblansa, boshqa paytda xato kategoriyasiga keyinchalik takomillashgan, takomillashtirilishi lozim bo'lgan xarakatlar xam kiritiladi. Umumiy qabul qilingan «xato xarakatlar» deb atalmish klassifikatsiya xozircha tuzilgani yo'q. Maolom dara-jada keng tarqalgan, amalda ko'proq qo'llanilayotgan V.V. Bele-novich tomonidan tuzilgan xatolar klassifikatsiyasidan xozirgi kunda ko'proq foydalaniladi. Ularni axamiyatiga ko'ra xato tushunchalarni klassifikatsiya deb xam atash maqsadga muvofiq bo'lmay, juftlangan, guruxlangan, shaxsiy belgisiga ega bo'lgan atamalar to'plami desak xam bo'laveradi:

1. Xarakat faoliyatidagi asosiy (bruspyada «podoem razgi-bom»)ni bajarishda qo'lni tirsakdan bukib qo'yish) **va umumiy asosiy bo'lmagan xatolar** (bruspyadagi mashqlarni bajarishda qomatning to'ri tuta bilmaslik).

Ayrim xollarda o'qituvchilar lozim bo'lgan natijalarga erishish maqsadida birinchi gurux xatolarni to'rilyadilar-u, umumiy xarakterdagi xatolarni nazardan chetda koldiradilar. Umumiy xarakterdagi xatolar mavjud bo'lsa, o'quv materialining shunday qismi takrorlanishi kerakki, uning bazasida navbat-dagisini o'rgatish imkoniyati yuzaga kelsin.

2. **Xususiy va kompleksli xatolar.** Xarakat malakasining shakllanishini fazasida xususiy xatolar kam sodir bo'ladi. Agarda bu xatolar juda xam qo'pol bo'lmasa, o'qitish jarayonida katta to'siq bo'la olmaydi. Odatda, kompleksli xarakatlarda xatolar ko'proq kuzatiladi. Xarakat faoliyatini yuzaga keltirgan xarakat aktlari sabab va oqibat bilan uzviylikka ega. Shu sababli xatolar o'zaro shartlashgandek: birining orqasidan ikkinchisini keltirib chiqarishi taolim jarayonidagi kuzatilgan xodisa.

3. **Avtomatlashgan va avtomatlashmagan xatolar.** Avtomatlashmagan xatolar ko'pincha taolimning boshlanich etaplarida uchraydi. O'qitish metodikasining muvofiqligi natijasida ularni tuzatish unchalik qiyin emas, ularning ko'pchiligi o'z-o'zidan yo'qolib ketishi amaliyotda isbotlangan.

Avtomatlashgan xatolar noto'ri xarakatlarni ko'p marota-balar takrorlash natijasida paydo bo'ladi. Bunday xatolar o'ta turun bo'lib, ularni tuzatishda maolom murakkabliklar yuzaga chiqishi mumkin.

Ayrim xollarda xarakat faoliyatini takrorlash vaqtincha to'xtatilishi lozim bo'ladi, bu o'z navbatida, yarimsharlar po'st-loidagi vaqtli aloqalarning bir oz susayishiga olib keladi, so'ngra xarakat vazifasini xal qilishga yangicha yondashish lozim bo'ladi. Avtomatlashgan xatolarni tuzatishda, o'quvchi xarakatni to'ri bajarishga urinib bir oz noqulaylik sezadi. Lekin bunday torlik asta-sekinlik bilan o'tadi,

4. **Moxiyatli va moxiyatsiz** (axamiyatli va axamiyatsiz) xatolar. Moxiyatli (qo'pol) xatolar deganda, mashq texnikasi asosi-negizida sodir bo'ladigan, texnikaning asosini buzadigan xatolar tushiniladi. Ularni iloji boricha tez yo'qotilishi lozim, chunki ular taolim jarayoniga salbiy taosir ko'rsata-dilar.

Moxiyatsiz (mayda) xatolar xarakat faoliyatidan ayrim xarakat aktlariga taalluqli bo'lib, mashq qilish davomida ularga nisbatan eotiborsizroq bo'lish mumkin. Axamiyatsiz xatoga odatlanib qolish, xarakat texnikasini takomillashtirish uchun keyinchalik xam to'siq bo'lishi mumkin.

5. **Tipik va tipik bo'lmagan xatolar.** Ayrim xarakatlarda xar bir shuullanuvchi yo'l qo'yadigan xatolardan mavjud bo'lib, ular tipik, ommaviy tarzda uchraydigan xatolar deb ataladi. Bunday xatolarning sodir bo'lishini oldindan bilish qoidaga aylangan. Masalan, bolalarni qisqa masofaga yugurishida quyidagi tipik xatolar sodir bo'lishi kutiladi: startda – tos qismini baland ko'tarib yuborish; masofa bo'ylab yugurishda-gavdani meoyoridan ortiq oldinga eng kaytirish va boshqalar.

Qanday xatolar sodir bo'layotganligiga qarab uni yuzaga keltirayotgan sabablar aniqlanishi lozim. Umumiy ko'rinishda sodir bo'ladigan xatolar pedagogika jarayon prinsiplarining, ularni tashkillash qoidalari va sharoitlarining buzilishi sababli yuzaga kelishi aniqlangan. Nisbatan tipik xatolar quydagilar bo'lishi mumkin.

- 1) o'quvchi tomonidan taolimning vazifasini tushunmaslik orqali sodir bo'ladigan;
- 2) vazifani xal etish loyixasining takomillashtirilmaganligi, xarakat akti yoki faoliyatini muskul orqali xis qila olmaslik orqali;
- 3) jismoniy tayyorgarlikni yetarli darajada emasligi va jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanmaganligi sababli;
- 4) o'z kuchiga to'la ishonmaslik, katoiyatning yetishmasligi oqibatidan;
- 5) xarakat malakasining salbiy ko'chishi sababli;
- 6) vaqtdan oldin toliqish va charchashga olib keladigan darsning tashkillanishiga qo'yiladigan talablarning buzilishi orqali;
- 7) mashulot o'tkazish joyining, sport uskunalarning, jixozlarning pedagogik talablarga javob bermasligi.

Xatolar sodir bo'lishining tipik sabablarini bilish, ularning vujudga kelishi bilan boliq jixatlarini aniqlash, xatolarni sodir bo'lishidan ogoxlantirish, pedagogik jarayon-ning barcha talablarga to'laligicha rioya qilish demakdir.

Tipik xatolarni oldini olishda quyidagilarga eotibor berish taolim jarayonining sifatini yaxshilaydi:

1. Mashqning umumiy vazifasi o'quvchilarni to'ri tushi-nishiga erishish. Ularning diqqatini o'zlashtirish yoki mustax-kamlashda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan to'siqlar, xatolarga qaratmay, mashq bo'yicha nazarda tutilgan vazifalarni xal etishga qarata olish, masalan, balandlikka sakrashni o'rgatishda o'quvchining diqqatini balandlikni zabt etishiga emas, mashq texnikasini o'rganishga qarata bilishimiz lozim.

2. O'zlashtirilayotgan xarakat faoliyati texnikasini o'quv-chilar tomonidan to'ri tushunilishiga erishish.

3. O'quvchi kuchiga yarasha bo'lmagan materialni tavsiya etish bilan o'qituvchi mashqni bajarishda ixtiyorsiz ravishda xatolar sodir bo'lishiga sababchi bo'ladi. Shuning uchun o'zlashtirilishi mumkin bo'lgan o'quv materialinigina tavsiya qilish.

4. Mashq texnikasini xatosiz, mukammal bajarish bilan o'rganishga xoxishni uyotish. Birinchi urinishni katta eotibor bilan amalga oshirish lozimigi shuullanuvchi va o'qituvchining diqqati markazida bo'lishi. Birinchi urinishning to'ri-noto'riligi xotirada chuqur iz qoldirishini eotiborga olish.

5. Xarakatning tezligi va uni to'ri bajarilishi orasi-dagi muvofiqlikka rioya qilish. Mashqni aniq bajarilishiga tezlikni buysundirish, avvalga mashqni aniq bajarib va so'ngra uni bajarish tezligiga eotibor berish. Lekin bu qoidani xarakat vazifasi sifatida massa inersiyasi tezligini talab qiladigan mashqlarga nisbatan qo'llamaslik. Osilib turgan xoldagi turlicha «max»lar, suvga sakrashlardagi tezliklar bundan mustasno bo'lib, ularni sekinlashtirib bajarish mumkin emas.

Maksimal tezlik bilan bajarilishi zarur deb xisob-langan mashqlarni bajarishga o'rgatishda erishilgan tezlikni saqlay olish uchun ketgan vaqt mobaynidagina mashq qilish tavsiya etiladi. Undan ortiq vaqt davomida shu mashqni takrorlash o'zlashtirish samaradorligiga putur yetkazadi. Agarda bajarishdagi aniqlik va tezlik bir xil axamiyatga ega

bo'lsa, mashqni xarakter koordinatsiyasi buzilmaydigan tezlikda bajarish kerak. Sekin va tez bajarishda inersiyaning shunday tezliklari mavjudga keladiki, ularning kuchi muskul qisqarishiga qarab paydo bo'ladigan kuchli bo'lishi mumkin.

6. Mashulotni (darsni, trenirovkani) muvofiqiyatsiz urinishdan so'ng to'xtatmaslik. Chunki bunda o'quvchilarda faoliyat xaqida noto'ri tushuncha qoladi. Mashulotdan o'quvchi o'rganilishi lozim bo'lgan xarakterni o'zlashtirishda yoki uni natijasi bo'yicha maolom yutuqlarga erishdim degan fikr bilan ketishi kerak. Agarda o'sha xato doimiy ravishda takrorlanaversa, o'rgatishni darhol to'xtatish lozim, aks holda u xato «avtomatlashib» qolishi mumkin. O'qitishning samaradorligi o'quvchi o'z xatolarini ongli ravishda tushunsagina oshadi va noto'ri shakllangan nerv muskul aloqalari bir muncha susayadi.

Xatolar klassifikatsiyasi va ularning sodir bo'lish sabablarini bilish bilangina uni tuzatishning effektiv choralarini aniqlash mumkin. Xatolar iloji boricha tezroq va puxtarroq tarzda tuzatilishi zarur, chunki ular «avtomatlashib» qolib taolim jarayonini sekinlashtirishi va o'z navbatida, shikastlanishga olib kelishi xam mumkin. Asosan, xatolarning sababini aniqlash muximdir. Xatoni aniqlash uchalar qiyin emas, murakkabi uning sodir bo'lishiga doir sababni aniqlay olishdadir. Uning sababini tushuntirish xatoni to'rlashga nisbatan oqilona bo'lgan yo'llarni topishga olib keladi. Bu, o'z navbatida, sodir bo'ladigan xatoni taosir etmaydigan qilib qo'yamay, uning oqibatlarini oldini olishga imkon yaratadi.

Ommaviy o'qitish amaliyotida xatolarni aniqlash usullari, ularni kuzatish, taxlil qilish va baxolash bilan chegaralaniladi. Bir vaqtning o'zida shuullanuvchilarning sonini ko'p-ligi ularga xos xatolarni aniqlashda qiyinchiliklar tudiradi.

O'qituvchining kuzatish joyini qulay tanlay olishi xammami va barcha xarakterlardagi xatolarni sodir bo'lishini ko'rish imkoniyatini beradi. Kuzatishni bilish – eng avvalo, ko'rganini taxlil qila olish va baxolashdir. Bu jarayon xam o'qituvchi, xam o'quvchi tomonidan ikki tomonlama bo'lishi shart.

O'quvchi jismoniy mashqni bajarayotib ko'pincha o'zining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini ko'radi xamda faoliyati sifati yoki uning yakuniy natijasiga ko'ra baxo beradi. Lekin oboektiv taxlilsiz o'z yutui va kamchiligi sababini bilmasligi mumkin. O'qituvchi o'quvchining o'z yutui va xatosi xaqida fikr yurita olishga o'rgatishi shart. Bu o'z navbatida nazariy bilim va amaliy malaka demakdir.

O'z-o'zini taxlil qila olishni rivojlantirishning usullaridan biri – mashqni bajarishda bir-birining xatosini topish, tuzatish, o'rtoqlik uchrashuvlarida – musobaqalarda xa-kamlik qilish, o'yin natijasini jamoa bilan birgalikda muxokama qilish, baxolash va x.klardir.

Bajarilgan xarakter faoliyatini baxolash kriteriyasi turlicha va u o'quv jarayonining vazifalariga boliq. U Krite-riyalar:

1. Baxolash qoida sifatida o'qitishning boshlanich etaplarida, ijro texnikasining standart usuli bo'yicha, qachonki o'quvchining imkoniyatini namunaga o'xshatishga urinish chegaralanganligidan olib boriladi. Tajriba va bilimning to'planishiga qarab belgilangan namunaga taqlid qilishdan oish xatolar bilan emas, (ayniqsa, natija yuqori ko'tarilayotgan bo'lsa), individuallikning namoyon bo'lishi bilan yuzaga chiqadi.

2. Boshqa o'quvchi texnikasiga solishtirish yo'li bilan konkurs tarzda baxolash. Bu mashqlarni sistemali mashulot-larga qiziqishni oshirishga olib kelsada, lekin ijroning sifati namuna qilgudek darajada bo'lmasligi mumkin.

3. Xarakter faoliyati natijasini aniqlash orqali baxolash qoida bo'yicha katta didaktik axamiyatga ega. Bu o'quvchini o'z ijro texnikasini erishilgan natija bilan taqqoslashga, uni xal qilishning individual usullarini axtarishga o'rgatadi. Lekin shunday baxolash yaxshi tayyorgarligi bo'lgan o'quvchilar uchun qo'l keladi. Ular o'z faoliyatlarini tanqidiy baxolay oladilar, jismoniy mashq bajarish paytida ijro texnikasi axamiyatini yaxshi tushunadigan bo'ladilar.

Baxo kategoriyasi o'qituvchining turli xildagi ogoxlantirishlari, maouqullashlari yoki uning aksi kabi ifodalar, shuningdek, tuzatish tarzidagi ko'rsatmalari orqali xam namoyon bo'ladi. Biroq faqat bir xil ogoxlantirishlar bilan chegara-lanmay, o'quvchi faoliyati tarkibidagi maqtovga, rabatlan-tirishga sazovor xarakterlarni xam eotibordan chetda qoldirmas-likni tarbiya jarayondagi o'rni beqiyos.

Guruxlarga ajratib o'qitishda ularning faoliyatini baxo-lash ancha qiyinchilik tudiradi. Tajribalardan kuzatilishicha, guruxdagilar o'zlarining individual xatolarni anglayotgandek, ularni tuzatishga urinayotgandek qilib, boshqa tomondan esa ko'p sonli individual xatolarni topish, tuzatish mashulotlarda «zich»likni pasaytirib, o'quvchida befarqlikni shakllantirishi amaliyotdan maolom. Bunday qarama-qarshilikning taolim jara-yolida xato va kamchilaklarni guruxli mashulotlarda qisqa- aniq va maonoli qilib aytish orqaligina xal qilinishi katta samara berishligi isbotlangan.

O'qituvchining baxosi o'luvchilar tarbiyasida o'z kuchiga irhonch vositasi bo'lishi, shu sababli materialning o'zlashi-rishdagi ijobiy va salbey tomongagina baxo berish bilan cheklanmay, ishga munosabati xam xisobga olinishi lozim. Uning shaxsi, xulqi, davomati baxolash mezoni mazmufidan chetda bn'lishini taokidlash lozim (B.A. Ashmarin, 1979).

Xatolarli tuzatish qoidasé turli tumandir. Aytarli ko'p taòqalganlazi quyidagilardir:

O'quvchi xatosini o'zi tus'inishi kerak. Takroriy tushin-tirish v' mashqni ko'rsatish, faoliyatni gapirib berish xato xarakterlarni ang.ashga yordam bersa, chizma tasvirlash, uutuq, xato va +amchilikl'ni mashulotlarda o'rtoqlari bilan o'rtoq-lashishga, xato ustida xarqat texnikasi xaqida suxbatga chorlaydi demak, bu taolim jarayonining muvaffaqiyati degan so'zdir/ Amaliy faoliyatlerda esa nisbatan foydali usul qarama-qarshilikni yengish xarakterlardir,

yaoni xarakatni muss-kullar taranglashtirish bo'shashtirish, amplitudasi va yo'nali-shiga qarab kontrast ravishda bir-biriga solishtirib mashq qilish samaraliroqdir. Muskul xissiyotini bunday solishtirish o'z xatosini tushunishga va uni tuzatishni to'ri xal qilish yo'lini topishga yordam beradi. Shu maqsadda o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyatini boshqa tomonga, boshqa oyoq bilan, qo'l bilan yoki o'zgartirilgan sharoitda bajarish xam foyda beradi. Bunda xosil bo'lgan muskul xissiyoti uni odatdagi sharoitda bajarish-dagiga solishtirish imkonini beradi va xatolarni tuzatish-ning effektliroq yo'lini aytish, ko'rsatish imkonini beradi.

Xatolarning barchasi birvarakayiga emas, navbati bilan, axamiyati darajasiga qarab tuzatishga urinish samarasiz bo'lib chiqishi mumkin.

Odatda, xatolarni tuzatish uning axamiyatlarini tuza-tishdan boshlanadi, chunki boshqa mayda xatolar shular orqali sodir bo'layotgan bo'lishi mumkin. Masalan: final kuch sarf-lashlaridagi xatolar qoida sifatida oxirgi xarakat tarkibi-dagi zvenolarning kelishuvidan xam sodir bo'lishi kuzatiladi. Bundan tashqari, aniqlangan xatolar o'zlashtirilayotgan xarakat-dan oldin bajarilgan xarakat oqibatidan xam sodir bo'lishini nazarda tutmoq lozim.

Axamiyatli xato deganda, biz xarakat texnikasi asosida sodir bo'lgan xatoni tushunamiz. Axamiyatli yoki asosiy xisob-langan xatoni tuzatishni nazarda tutib bajarilgan mashqlar natijasida ikkinchi darajali deb sanalgan xatolar o'z-o'zidan yo'qolishi taolim jarayoni amaliyotida ko'p uchraydigan xodisa-dir. Faqat ikkinchi darajali xatolarning avtomatlashib ketishiga yo'l qo'ymasligi zarur xolos.

Xarakat strukturasi umumiy sxemasini to'ri bajari-layotganining darajasini aniqlab to'la xarakat aktidagi paydo bo'lgan xatoning nimaga boligligini, yo'llanma beruvchi yoki tayyorlov mashqining noto'ri tanlanganligining oqibatidan emasligini xisobga olish maqsadga muvofiq ekanini unutmaz-lik kerak. Bir vaqtning o'zida mashq bajarilish tezligi o'quvchi imkoniyatiga mos kelmasligi ijro texnikasining buzilishiga olib keladi.

Statik xolatlardagi xatolarni aniqlash va ularni baxo-lash juda oson.

O'qituvchining o'quvchi xatosini aniqlash uchun berayotgan ko'rsatmasi o'quvchining shu daqiqadagi imkoniyatiga muvofiq bo'lishi kerak. Masalan, uch usul bilan kanatga tirmashib chiqishda «oyoq kuchidan foydalaning» deb talab qo'yish uchun uning qo'l va oyoqlarning koordinatsiyasi (shu usul uchun) oldindan rivojlantirilgan (mashq qildirilgan) yoki aksincha ekanligining axamiyati katta.

«Yo'qoldi, tuzatildi» degan xatolarning kutilmaganda qaytadan paydo bo'lishi, ularni yo'qotish uchun qo'llanilgan yo'llanma beruvchi mashqlarning vaqti-vaqti bilan takrorlab turishni talab qiladi. Shunga o'xshash xatolarning birdan paydo bo'lib qolishi ko'pincha yangi o'zlashtirilgan faoliyatni qiyin-roq sharoitda bajarayotganda kuzatilishi mumkin.

Xarakatdagi xatolarni tuzatishning yo'llaridan yana biri ularni sodir bo'lishining sababini yo'qotishdir, bu esa, o'z navbatida, xatoning yo'qolishiga olib keladi. Bu usul taolim jarayonida *yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlarini* qo'llash orqali amalga oshiriladi;

- o'tilgan (o'rgatilgan) materiallarni qayta takrorlash; - faoliyatning to'ri bajarilishi uchun stimulyar yaratuvchi (masalan, uzunlikka sakrashda noto'ri yugurish) qadamini joyini, bajarish sharoitini o'zgartirish.

Xarakat faoliyatini o'zgartirish jarayonida xatolarning paydo bo'lishi va ularning tuzatilishi axamiyatini xisobga olish o'ta muxim bo'libgina qolmay, bu muammo xarakat faoliyatini takomillashtirish etapida xam sifat jixatidan boshqa darajada muximligini inkor etib bo'lmaydi.

9.3. xarakat faoliyatini takomillashtirish etapi va uning mazmuni

Taolim jarayonining bu etapini asosiy vazifasi – xarakat malakasining shakllanishini taominlanishi bilan boliq bo'lib, xarakatni yuqori maxorat bilan bajara olish orqali:

a) ko'nikmani vujudga keltirish;

b) oliy tartibdagi (maqom) xarakat ko'nikmasini shakllantirishdir.

Xarakat ko'nikmasini vujudga kelganligining xarakterli belgisi bilim va xarakat tajribasi bilan namoyon bo'ladi va u bajara olish ko'nikmasiga aylanadi. Boshlanishida ko'nikma faqat asosiy variantda shakllanadi. O'qituvchining vazifasi: xarakat ko'nikmasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustaxkamlab, shuning asosida nisbatan yuqori maqomdagi faoliyatni bajara olishga fundament yaratishdir. Taolimning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining tako-millashganligi shunday zarurki, ish bilan jismoniy mashqni texnikasi individuallashtirsin, asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti o'zlashtirilgan bo'lsin, egallangan ko'nikma turli variantdagi yangi faoliyatlarining bajarishda qo'llay olinadigan bo'lsin.

Tashkomiillashtirish etapida taolimning barcha metodlari-dan kompleksli foydalaniladi, lekin faoliyatni biri butun-ligicha o'zlashtirib, musobaqa va o'yin metodlaridan yetakchi uslub sifatida foydalaniladi. Bir vaqtning o'zidan ko'rish va eshitish orqali mo'ljal olishdan foydalanish xajmining ozayishi xisobiga xarakatni xis qilish xissiyoti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, taolimning ikkinchi, uchunchi etaplarida xarakat faoliyatini (yoki mashqni) ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Bu jarayonda takrorlash mashq qilish muammosining aloxida axamiyati eotiborga loyiq bo'lib, mashq tizimli ravishda ko'p marotabalab qaytarilishi lozim, bunda takrorlashlarning chegarasi mavjud bo'lib, uni meoyoridan oshmasligi taqazo etiladi.

Takrorlash (mashq qilish) ikkita qarama-qarshi xolatda amalga oshiriladi:

Oddiy va **variatsiyada** (turlicha ko'rinishda, shaklda) takrorlash.

Oddiy takrorlash bir xil, o'zgarmas sharoitda xosil bo'lgan xarakter, malakasining asosiy variantini mustaxkamlashga imkon beradi. Bunday takrorlash – taolimning moxiyatiga ko'ra nusxa ko'chirish, taqlid qilish bilan bajarish. Masalan: o'qi-tuvchi xarakterning standart texnikasini tushuntirganda va uni ko'rsatganda, o'quvchi ko'rganiga o'xshatishga, o'z xarakterini o'sha xarakterga yaqin qilib bajarishga urinadi. Taolimda oddiy takrorlashdan foydalanish zaruriyati mavjud, lekin u chegara-langani didaktik imkoniyatlarga ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani nazarda tutadi: u xarakter malakasiga shunday moslanuvchanlik, eguluvchanlik berishki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bo'lsin. Shu maqsadda xarakter faoliyatini takrorlash tizimli ravishda o'zgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajarti-riladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

1) agarda variativ takrorlash o'quvchidan optimal daraja-dagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa qo'yish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli o'qitishga asos bo'lib qolaveradi. Maolunki, muammoli o'qitish, xarakter vazifasini xal etish, mustaqil fikr yuritish va unga ijodiy yondoshishga yordam beradi;

2) xarakter faoliyatini o'zgaruvchan turlicha variant va sharoitda takrorlash, malakani faqat o'zgaruvchan sport kurashi sharoitidagina emas, mexnat, xarbiy amaliyoti va turmush sharoitida qo'llay olishga o'rgatadi;

3) mashulotlarda ijroning turli variantlarda bajarilishi o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Maolunki, bolalar bajarilishi qiyin bo'lgan xarakter faoliyatini, o'zlash-tirish, mustaxkamlash va takomillashtirishda yangicha vazifa qo'yib bajartirilsa mashqni zo'r istak va intilish bilan amalda takrorlaydilar, bu o'z navbatida, ularning iqtidorini, xarakter zaxirasi va tajribasini orttiradi, boyitadi.

Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bo'lishi kerak. Mashq natijasining ortirish uni takrorlashlar soniga bolik, lekin unga to'ri proporsional emas. Ko'p sonli qaytarishlar tezdagina mexanik bajarishga aylanib qolib, mashulotlardagi faollik pasayadi.

Takrorlashlar soni, taolimning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o'quvchining tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasini takomillashtirish faktorlariga xam bolik. Maktabda jismoniy tarbiya dasturi materialining xajmi va murakkabligi o'quv rejasi chegarasidan chiqmagan xolda, takror-lashlar sonini yetarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka yetarli darajada puxta, mustaxkam bo'lib qolgan bo'lsa, xarakter xissiyoti yangi materialni o'zlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sonini faqat shundagina qisqartirish mumkin.

Qaytarishlar soni xarakter faoliyatini birinchi marotaba takrorlash uchun keragidan ortiqroq sonda belgilanadi. Bu ortiqcha qaytarishlar xarakter malakasining mustaxkamligini oshirish xarakter zaxirasi (zapasi)ni boyitishni nazarda tutib belgilanadi.

Takrorlashlarni vaqtiga qarab, maolun nizomga tayangan xolda, o'zlashtirilganlarni esdan chiqarmay, tizimli takror-lashni to'xtatib qo'ymay vaqtdan boshlashni unutmaslik lozim.

Metodik nuqtai nazardan o'qituvchi ikki vazifani xal qiladi:

1) o'zlashtirilgan faoliyatni takrorlashni bir darsda va bir qator darslarda qanday ketma-ketlikda joylashtirish;

2) taolimning to'la etaplarida mashqni qanday chastotada (takrorlash tezligi)da takrorlash kerakligi.

Buning uchun o'qitish jarayonidagi barcha faktorlarni aniq ravishda xisobga olish va takrorlashning ikki uslubini cho'zib ilmiy asosda qo'llash. Bu uslublar: (uzoq muddat davomida) takrorlash va konsentratsiya qilingan – mashq jarayonini siqi, yiishtirilgan yoki xarakter tarkibidagi ayrim zvenoga eoti-borni chuqurroq tarzda takrorlashdan foydalanish kerak bo'ladi.

Dam olish intervali va uning uzunligini belgilashda ikkovining umumiy yiindisi teng bo'lsa, uzoq vaqt dam olib, nagruzka intervali siyrak bo'lganga qaraganda, intervali qisqa dam olish intervali ko'p bo'lgan mashulotlar organizmning ish qobiliyatini yaxshilaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini maktabda ikki darsni birlashtirib o'tish xar doim xam ijobiy samara bermaydi.

O'qitishni tezlashtirish natijaga erishish, eotiborna aynan bir narsaga (konsentratsiya qilib) qaratib takrorlash orqali amalga oshirish, ommaviy o'rgatishda katta samara bermagan. Lekin yuqori maxoratli sportchilarni tayyorlashda yuqorida qayd qilingan tez natijaga erishish usuli taolim metodikasining asosini tashkil qiladi. Xarakter malakasini boshlanich etapida qaytarishning bu usulidan foydalanib bo'lmaydi. U faoliyat texnikasini to'ri tushinish xamda fikr-lashga salbiy taosir etib, xosil bo'lgan malakaning puxtala-shishiga to'siq bo'lishi, puxtalashishining cho'zilishiga olib kelishi mumkin. Malakaning to'ri shakllanishi lozim bo'lgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bolik, bu albatta, uzoq muddat davomida xarakter faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga xos tugal natijani aniq-lashda, yaoni takrorlashlarning yaxshi-yomonligiga baxo berishda uzoqroq cho'zib takrorlash qiyin o'zlashtirayotgan o'quv materia-lini o'zlashtirishda samaradorroq xisoblansa osonroq material uchun konsentratsiyalashtirib takrorlash maqsadga muvofiqdir.

Ikkala uslubda xam takrorlashni taqsimlanishining xakteri bir xil emasligi bilan ajrab turadi: o'qitishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, bajargisi kelsa ijizat berish lozim, vaqt o'tishi bilan bu ko'tarinkilik bir oz susayadi. Buni yangi malaka xosil bo'lishi yangi nerv aloqalarini yuzaga kelishi ularni mustaxkamlanishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqalarning puxtaligi yetarli darajaga yetsa, ularning saqlash uchun takrorlashlarga talabni kamayib ketishi bilan kuzatish mumkin.

Ommaviy o'rgatish sharoitida faoliyat texnikasini egal-lashning amaliy chegarasiga yetishda dam olish intervalining uzunligi o'zining prinsipial axamiyatini yo'qotadi. Ko'nikmani saqlash uchun, unga kerak bo'lgan qismida o'zgartirishlar kiri-tish maqsadga muvofiq. Bu o'zgarishlar shuullanuvchining jismoniy tayyorgarligi maolun

darajada oshganligi sababli qilinadi. Agarda bu takrorlashlar xarakat malakasini doim takomillashtirishni vazifa qilib qo'ymasa, kerak bo'lgan dara-jadagi xarakat sifatlarini qo'llab-quvvatlash uchungina, egal-lagan malakaning so'nishini oldini olish maqsadida takror-lanadi xolos.

Shunga ko'ra, maktab dasturida berilgan yangi faoliyat-larni o'zlashtirish davomida asosiy takrorlashlarni choragidagi aralash tipiga kiruvchi darslarda o'tkazish maqsadga muvo-fiqdir.

10-BOB. TAOLIMNING USLUBIY PRINSIPLARI

Jismoniy tarbiya nazariyasida amal qilinadigan «jismo-niy tarbiyaning mexnat va xarbiy amaliyot bilan bolidligi», «jismoniy tarbiyaning solomlashtirishga yo'naltirilganligi», «shaxsni xar tomonlama rivojlantrish» prinsiplaridan tashqari taolim jarayonining *uslubiy* prinsiplaridan xam mavjud. Tarbiya jarayonidagi barcha tamoiillar jismoniy tarbiya uchun qo'llanilishi mumkin, lekin inson tarbiyasining bu yo'nalishining xususiyliigi o'qitishning prinsiplariga aloxida mazmun va talablar qo'yadi. Inson faoliyatining biologik, fiziologik, bioximik, biomexanik qonuniyatleri esa fikri-mizning dalilidir.

“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, «Kuchiga yarashalik va individuallashtirish», “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”dek uslubiy prinsiplar va qoidalarga tizimli rioya qilish orqaligina o'qitish jarayonida kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish mumkin.

10.1. Taolim jarayonida onglilik va faollilik

O'qitishga ongli munosabat va unda shuullanuvchining faolliigi xar qanday pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. P.F. Lesgaft ilgari surgan jismoniy tarbiya taoli-midagi onglilik va faollilik prinsipi xarakat faoliyat-larini mexanik ravishda taqlid qilib bajarish orqali xarakatlarni o'zlashtirishni katoiyyan qoralaydi va birinchi-lardan bo'lib xarakatlarni taqqoslay olish, uning taxlilini qilish orqali nazariy bilimlarni va xarakat faoliyatlarini egallash oyasini ilgari surdi. U “jismoniy mashq bilan shuullanish faqat kuchni, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsat-kichlarini oshiradi”, – degan qo'pol tushunchani asosiy xatolardan biri deb ko'rsatdi.

Tarbiya jarayonida bu prinsipni qo'llash mashulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyotish va fikrlashni shakl-lantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, xarakat faoliyatini xayotiy-amaliyliigi aniq misollar yordamida, taolimning mavzulashtrish orqali amalga oshirila boshlanishi lozim. O'qitishning boshlanich etapidagi tor, ongli fikrlash doirasi, mazmuni (qomatining chiroyli bo'lishi, kuchining ortishi va x.klar) mashulotlardagi xayotiy-amaliy xolatlar orqali, jismoniy madaniyat va sport mashulotlarida shaxsni ijodiy mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek vazifalarni xal qilish bilan asta-sekin ixtisoslik bilimlarga tayanib amalga oshiriladi. Maxsus ommabop adabiyotlar, qo'llanmalar tavsiya qilinadi. Nazariy bilimlarni ortishiga erishish onglilik prinsipining o'zak maqsadlaridan biridir. Bu maqsadga erisha olmaslik kundalik bajariladigan jismoniy mashqlar bilan shuullashnash mashulotlariga odatning shakllanishi susayti-radi, jismoniy mashqlar bilan shuullanishni turmush tarziga aylanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, shuullanuv-chilar jismoniy madaniyat, sport mavzulariga oid muntazam leksiyalar, suxbatlar, xikoyalar eshitishlari, maktab fizkulp-tura dasturining nazariy qismini o'rganishlari, metodik va xujjatli filpmlar ko'rishlari, o'z-o'zini tibbiy nazorat qilish qoidalarini bilishlari, “aktiv, passiv dam”, “bajara olish”, “xarakat malakasi”, “oliy xarakat tartibi”, “malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi” atamalari moxiyatini tushunish-lariga lozim.

O'zlashtirilishi, mustaxkamlanishi, takomillashtirilishi lozim bo'lgan, xarakat faoliyatini nima uchun ayan o'qituvchisi yoki murabbiy ko'rsatganidek bajarish shart ekanliigi o'quvchi ongiga yetkazilishi majburiyati yuzaga keladi. Mashqlangan barmoqlar (voleybolchiniki) turmushda barmoqlarning nozik xarakatlarini talab qiladigan kasblarni egallashda (soatsoz, zargar va boshqalar) qo'l kelishi ongiga yetgan shuullanuvchi taolim jarayoniga ongli munosabatda bo'lishidan tashqari, uning faolliigi ortadi.

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

O'qituvchilarning ko'tarinki kayfiyati, yuzidagi tabassu-mi, kiyimlarning yarashganliigi va ixchamliigi, xarakatlarni xavas qiladigan darajada chiroyli, ravon ketma-ketlikda bajarishi, mashqlar tarkibini uning bajarilishi ritmiga moslab, to'rtliklar tarzida baravariga aytiladigan aytishuvlar kiritilishi taolim jarayonidagi vazifalarni xal kilishga zo'r qiziqishni kuchaytiradi va fikrlashni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ongli analiz va jismoniy mashqni bajarishda nazoratdan foydalanish taolimning prin-sipial mexanizmlaridan biridir.

Ongli ravishda bajarilayotgan “ixtiyoriy xarakat”ning moxiyatiga yetib, uning bajarilishi texnkasining asosi, zveno-lari, detallarini nazorat qila olishning axamiyati taolim jarayonida o'z samarasini berishi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Abelpskiyning tajribasi bo'yicha shuullunuvchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish uchun 120-150 urinish (popqtka) tavsiya qilingan. Urinishlar tugallangandan so'ng shuullanuv-chilar bilan shu xarakatning tuzilishi, bajarish texnikasi xa-qidagi suxbatlar, (diskussiya) natijasi o'ta qoniqarsiz bo'lgan.

Navbatdagi guruxga esa mashq texnikasi, uning tuzilishi, xayotiy-amaliy axamiyati xaqida yetarli darajadagi nazariy tayyorgarlikdan so'ng mashqni bajarish tavsiya qilinganda, shuullanuvchilar 2-3 urinishdan keyin mashq texnikasini o'songina o'zlashtirib olganliklari kuzatilgan.

Amaliyotda yuqori malakali spotchilar mashqni sport texnikasi avtomatlashgan darajada, yaoni xarakatni oliy maqomda bajara olishni o'z oldilariga maqsad qilib qo'yadilar. Mexanik ravishda tushunmay, ko'r-ko'rona, taqlid tarzida mashq qilishning samarasizligi, surunkali mashq qilish jarayonida meoyoridan ortiq energiya sarflashga, shuullanuvchida shu xarakatga nisbatan so'vish, "toqatsizlikni"ni shakllantiradi. Shuning uchun ongli taxlil – o'z xarakatini baxolay olish, o'qitish jarayonining cho'zilib ketishini oldini oladi.

Ongli analizda mashq texnikasini taxlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik xisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan xolda, shuullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiyasi soxalaridagi bilimlarga tayaniladi. Tezlikni talab qiluvchi mashqlar vaqtning mikroiintervalini, gimnastika jixozlaridagi mashqlar esa xarakatning fazodagi chegaralarini, xarakatning yutqazilayotganligini xis qilishdek talablarni qo'yadi, bu o'z navbatida, ixtiyoriy xarakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishga o'rgatadi.

Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi xarakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik prinsipining asosiy vositalaridan biridir.

Faollik mashulotlarda shuullanuvchilarning barchasini tugal band qilish, ular faoliyatini "frontal", «guruxli», tashkillash orqali, asosiy jixozlar yoniga qo'shimcha sport anjomlari qo'yish, kuchiga yarasha bo'lmagan mashqlarni bir-ikki xaftalik tayyorgarlik va trenirovkadan so'ng bajara boshla-salar, shuullanuvchilarni mashqni mustaqil bajarishga urini-shi o'z-o'zidan ortishi sodir bo'ladi.

Taolim jarayonida o'yin va musobaqa ("Jismoniy tarbiya-ning uslublari" mavzusiga qaralsin) metodlarining qo'llani-shi, sport maydoni, mashulot o'tkaziladigan joylarning badiiy jixozlanishi, gigienik orastaligi, taolim jarayonida shuulla-nuvchilarda jonbozlik (initsiativa) ko'rsatish, vazifani xal qilish uchun javobgarlik xissini o'z bo'yniga olabilish, maosuliyatni xis etish va o'zlashtirish jarayoniga ijodiy yondoshishni tarbiyalaydi.

10.2. Taolim jarayonida ko'razmalilik prinsipi

Mashqni ko'rsatish tushunchasi jismoniy tarbiya taolimi jarayonida o'zining keng maonosiga ko'ra pedagogika nazariyasi ramkasidan allaqachonlar chiqib ketgan. Xozirgi kunda bu tushuncha o'ziga xis qilish, obrazli ifodalay olish, tashqi shaklini ifodalab namoyish qilishdek keng maononi oladi.

Taolim jarayonida bajarib ko'rsatish va ko'rishning bir-biri bilan o'zaro boliqligi. Xarakat faoliyati xaqidagi birlamchi (boshlanich) tushuncha mashqning natural shaklda bajarilishini ko'rgandan so'ng xosil bo'ladi. Ko'rgazmali qurol-lar, suratlar, chizmalar, maketlar, kino suratlar (sekinlash-tirib olinganlari), kino-badiiy, xujjatli, o'quv filmlari, video, mulptvideo va x.k. tarzida ko'rsatiladi va taqlid tarzida ularni bajarish o'quvchidan talab qilinadi.

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

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

Xarakat faoliyati xaqida birlamchi (dastlabki) tushuncha o'quv kino tasmasi, chizma, rasm, maket, plakat, va boshqalarda mashqni shuullanuvchilarga ko'rsatish orqali xosil qilinadi, ayniqsa, katta, o'rta, maktab yoshidagilar uchun ko'rgazmalikni bu uslubu ularning fikrlashi, xarakatni xis qilishi uchun qo'l keladigan vositadir. Xis qila olish qobiliyati yaxshiroq shakllangan shuullanuvchida ko'z oldiga keltira olish, taqlid qila bilish (avvaliga mexanik) tarzda bo'lsa xam axamiyati kattadir. Ayniqsa, taolimning ketma-ketligi o'zlashtirishda (xarakatni bo'laklarga ajratib o'rgatishda), yo'llanma beruvchi mashqlar (xarakat texnikasining asosiga yaqin bo'lgan mashq-lar)dan foydalanish, xarakat texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradigan (bajarilishi tarkibida aynan shu xarakat elementlari bor) mashqlarni qo'llash taolim jarayoniga ko'rgaz-malilik prinsipi qo'yadigan asosiy talablar bo'lib, bular, xarakat xaqidagi tushunchalar mezonini oshiradi.

Mashqni bajarishda "o'z soyasidan foydalanish", "xarakat satxi chegarasini belgilash", «taqlid qilish», "mo'ljal olish", "o'xshatish", ko'rgazmalilikning uslublardandir.

Bular taolim jarayonini faollashtiradi, birlamchi malakani shakllantirish va xarakatni oliy tartibda bajara olishga yo'l ochuvchi asosiy omillardir.

10.3. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy prinsipi

Individning imkoniyati, qobiliyati, xususiyati, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi va xokazolar bu prinsip mazmunining omillari bo'lib, taolim jarayonini boyitadi. Taolimga ongli munosabat, bu

jarayondagi faollikni namoen bo'lishi, tanlangan faoliyatning ijrosida ko'rgazmalikning samarasi, kuchiga yarashalilik va individning xususiyatlari bilan chambarchas baliq va ko'zlangan maqsadga tez erishish uchun vositadir.

Kuchiga yarashalilikning tub maonosi organizmning xayotiy faoliyatining maolom ishdagi funksional xususiyati va qobiliyatini xisobga olish demakdir. Bu prinsip qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, taolim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi taosirini xisobga olishni, shuullanuvchi uchun meoyor tanlay bilishni taqazo etadi. Meoyor bo'lib turli xil yoshdagilarning jismoniy mashqlar bilan shuullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatleri uchun belgilangan normalar xizmat qilishi lozim. Sobiq Ittifoq jismoniy tarbiya tizimida "Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyor" fizkulptura kompleksi jamiyat aozolari-ning, barcha yoshdagilarning (6 dan 60 yoshgacha) jismoniy tarbiyasining dasturi va jismoniy tayyorgarligi normalarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, kuchiga yarashalilik prinsipi talablari chegarasidan chiqmagan. Mamlakatimizda esa bu vazifani Respublika axolisining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydigan «Alpomish va Barchinoy» testi talablari va normalari bajaradi.

Jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlarida meoyorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimning birgalikdagi tizimli izlanishlar orqali amalga oshiriladi. Mashq qilish uchun organizmga kuchiga yarasha bo'lmagan mashq meoyoriga mashqni organizmni zo'riqishi orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari xam xozirgi kunda xam ilmiy, xam amaliy jixatdan isbotlangan. Maolom darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sport tayyorgarligi bor shuullannuvchining organizmi uchun meoyor xisoblangan xajmdagi jismoniy mashqlar yangi, shuullanishni endigina boshlaganlar uchun kuchiga yarasha bo'lishi mumkin, lekin uni meoyor qilib olish noto'ri bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada kuchiga yarashalilik o'zgaruvchandir. Shuullanishning maolom davrida tanlangan meoyorga chidash uchun katta jismoniy, ruxiy zo'riqish talablari qo'yilsa, bir muncha vaqtdan so'ng u kuchiga yarasha bo'lib, meoyorga aylanadi-buni tarbiya natijasining ijobiy tomonga o'zgarishi deb qaraladi.

Maolomki, yangi xarakat vujudga kelgan xarakatlarning eskilarini bazasida shakllanadi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy xal qiluvchi rolni mashqni o'zlashtirish egallaydi. Materialni shunday o'rgatish lozimki, uning mazmuni, organizmga taosirining kuchi, o'qitishning navbatdagi etapi uchun yangi poona rolini o'ynasin. Amaliyotda bu fikr "maolomdan nomaolomga", "o'zlashtirilmagandan o'zlashtiril-ganga", jismoniy mashqlar bilan shuullanishda esa "kuchiga yarasha emasdan kuchiga yarashalikka" deb formulirovka qili-nadi.

Bundan tashqari, vazifalarni mashulotdan-mashulotga, asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish xam taolim jarayonning asosiy shartlaridan biridir. Bu esa osondan qiyingalilikni taqazo etadi. Bular albatta taolim jarayonining uslubiy xususiyatlarini vujudga keltiradi.

Individuallashtirish o'qitishning muxim omili. O'quvchi-ning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari – bo'yi, tanasi va aozolarining uzun yoki qisqaligi, yo'on yoki ingichkaliligi, vazni, bo'inlar xarakatchanligi, ko'krak qafasi, ekskursiyasi jismoniy sifatleri – kuchliligi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligining rivojlanganligi, psixologiya nuqtai nazari-dan qaysi tipga mansubligi va boshqalar **individning xusu-siyatlari xisoblanib**, ular taolimning samaradorligiga katta taosir ko'rsatadi. O'qituvchi yoki murabbiyning individni qayd qilingan xususiyatlaridan birortasiga nisbatan loqaydligi tarbiya jarayonida, mashulotlar samaradorligidan ko'zlangan maqsaddan uzoqlashtiradi. Masalan, jismoniy rivojlan-ganlik ko'rsatkichlaridan, buyining darozligi (balandligi) – "akselerat"ligidek xususiyati past bo'yli tengdoshi bilan bir guruxda shuullanayotganida taolim jarayoniga salbiy yoki ijobiy taosir ko'rsatishi mumkin. Shu xolatga tayanib uzunasiga qo'yan konpdan sakrash mashqida o'qituvchi uchun muammoni vujudga keltiradi, yaoni baland bo'yli uchun depsinish "most"ini sport jixozidan uzoqroq qo'yish lozim, bo'yi teng-doshidan past bo'lgan o'quvchini mashq texnikasini buzib bajarishga sabab bo'ladi. Chunki jixozidan uzoq qo'yilgan mostdan depsinish bo'yi tengdoshidan past o'quvchi uchun kuchiga yarashadan ko'proq zo'riqish talab qo'yibgina emas, o'qitishda shuullauvchining individual xususiyatini eotiborga olmas-likga, ortiqcha muammolarni vujudga ketishiga olib keladi.

Jismoniy yuk meoyori bir xil o'quv guruxdagi o'quvchilar uchun jismoniy tayyorlik ko'rsatkichlariga turlicha taosir ko'rsa-tishi mumkin. Tanlangan mashqni shuullanuvchi kuchiga, tezkor-ligiga, chidamliligiga bolliqligi individning xususiy portre-tining to'laligicha cho'zish imkonini beradi.

10.4. Munatazamlilik uslubiy prinsipida

Mashulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to'ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o'zaro bolliqligi taolim jarayonida muntazamlilik uslubiy prinsipining asosiy nizomidir.

Mashulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)-ning dam olish bilan ratsional almashinuvi.

Mashq qilishning muntazam emasligi taolim jarayonida yetarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonu-niyatlaridan amaliyotda biz shunga guvoxmizki, mashulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar taosiridan organizmning funksional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashulotlardan xosil bo'lgan reflekslar **uzluksizlikni** talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so'nishiga olib keladi. Mustax-kamlanib avtomatlashgan yoki "oliy xarakat maqomi"da bajarila boshlagan xarakat taolim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo'lsa, talabini qo'yadi. Chunki organizmning funksional xolati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashulotlar natijasida maolom natijani ko'rsata boshlagan bo'lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi, xosilani asta-sekin yo'qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashulotlar qoldirgan yarimsharlar puo'tloidagi "iz"dan ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, yangi o'zlashtirilmaganini o'rganish osonlashadi. J. Lamark fikricha, «tizimli va munta-zam

ravishda mashq qildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, o'sadi, mashq qildirilmagani o'z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo'qotib boradi».

Nisbatan katta bo'lmagan tanaffus aktiv muskul xujay-ralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo'lmagan o'zgarishlariga, xatto morfologiyasining regress-siyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o'zgarishlar xatto 5-7 kunlik tanaffuslarda xam sodir bo'lishi mumkin (N.V. Zimkin, D.L. Ferdman, O.I. Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayoni-ning uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo'qotishlarsiz, xar bir mashulotdagi samara oldingi mashu-lotning "iz"i xisobiga qatlam-qatlam bo'lib qalinlashsa, avvalgi mashulotlar keltirib chiqargan ijobiy o'zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo'ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoniy tarbiya amaliyotida xaftada 2, 3, 4, xatto 5 martabali mashulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo'shimchalarni xisobga olmagan xolda)lar orqali yo'lg qo'yiladi. Qolaversa, "shuullanganlik" qancha yuqori bo'lsa, mashulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o'z navbatida organizmning funksional imkoniyatini ijobiy tomonga o'zgar-tiradi. Mashulotlarning konsentratsiyasi qanchalik yuqori bo'lsa, akademik mashulotlar va sport trenirovkasi uchun uzluk-sizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo'lishi mumkin.

10.5. Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash prinsipi)

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan takroriylik – qayta bajarish muxim axamiyatga ega. I.P. Pavlov va A.N. Krestovnikov ko'rsatganidek, xarakat mala-kasining fiziologik asosi xisoblangan dinamik steriotipni ko'p marotabalab takrorlashsiz shakllantirish va tartibga solish mumkin emas.

Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunkcional o'zgarishni tartibga solish va qayta moslanishi uzoq muddat davomida taaminlanishi uchun zarur bo'lib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ro'y beradi, erishilgan-lari mustaxkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yaratiladi. Takrorlashlarsiz jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo'lmaydi.

Faqatgina xar bir mashulot takrorlanmay, mashulot-lardagi ketma-ketlilik xam, qaysidir xollarda aynan shu mashulotlarni o'zini xaftada, oy, davomida va mashulotlar vaqtining maolum davrlari ichida (xaftalik, oylik va x.k. sikllar) takrorlanadi. Takroriylikning darajasi qo'llanilayo-tgan mashqlarning qanday maqsadga qaratilganiga, jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapidagi umumiy yo'nalishiga, shuulla-nuvchilar kontingenti va xususyatlariga jismoniy yukning xarakteriga taosir qiluvchi boshqa faktorlariga boliq. Shuning uchun takroriylik daqiqasi ayrim xolda ko'proq va ayrim xollarda oz bo'lib uning aniq natijasi jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlarning **muntazamli-ligida** ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik qatorida variativlik xam o'z axamiyatiga ko'ra maolum o'ringa ega. Mashqlarni bajarish sharoiti uning ko'rinishini, nagruzka dinamikasini o'zgartirib, usuliyatlarni turlichasini qo'llash bilan mashulotlarning shakli va mazmunini bir xil mashu-lotni yoki uning mashqlarini shaklini birvarakayiga o'zgar-tirish variatsiyalash deb qabul qilingan.

Bu o'rinda quyidagi oboektiv qarama-qarshiliklarga diqqat eotiborini qaratish lozim. Ko'p marotabalab qaytarish jarayonida xarakatlarning dinamik steriotipi va organizmni unga qo'llanilayotgan nagruzkaga javob reaksiyasi yanada stabil-lashuvi va standartlashuvi sodir bo'ladi. Shuning uchun mashqni xarakat xolatining shakli va mazmunini aytarli o'zgartirmay takrorlash va uni davomiyligi chegaralanmasa, ertami-kechmi, baribir, xarakat malakasining yo'nalishidan chetlanishi sodir bo'lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishining to'xtashi ro'y berishi mumkin. Bu qarama-qarshilik takroriylik va variativlikni qo'shib qo'llash orqaligina xal etiladi.

Standart mashqlarni bilan shuullanishda variativlik nagruzkalarni takrorlash fonida uning xajmi va inttensiv-ligini mashulotlarning tuzilishi va mazmunini saqlagan xolda o'zgartirib qo'llash bilan yangilash orqali tarbiya jarayonini yuqori poonaga ko'tarishga erishamiz.

Jismoniy nagruzka va dam olishning ratsional navbat-lashuvi.

Jismoniy tarbiya jarayonining munmazamligi dam olish bilan nagruzka berishning doimiy bo'lishligini man qilmay, taxminiy mo'ljal olish orqali amalga oshiriladi. Nagruzka shuullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar taosirini maolum darajadagi kattaligi bo'lib, u organizmni funksional imkoniyatini oshirish faktori xisoblanadi. Bunga organizm-ning "ish potensiali"ni sarflash va «charchash» orqali erishi-ladi, energiyani tiklash jarayoni uchun stimul xisoblanadi. Tiklanish jarayonining qonuniyatlari kuchiga qarab nagruzka va dam olish bir vaqtning o'zida nagruzkani qo'llash paytidagi sharoiti bilan xam chambarchas boliklik mavjud.

Ko'p sonli ilmiy izlanishlarning ko'rsatishicha, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar buyicha o'zgarib turadi. Ish paytida, nagruzka katta bo'lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo'ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish to'xtaydi, organizmga dam berish kerak bo'ladi, dam paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi nagruzkaga stimul tayyorlanadi. To'ri, ayrim paytda tiklanish jarayoni ish vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to'la tiklanishi uchun dam olish sharoiti yaratilishi kerak. Aytarli yuqori darajadagi katta nagruzkada va lozim bo'lgan dam olish intervalida tiklanishni borishi ish qobiliyatining ish boshlangungacha bo'lgan darajasiga yetib qolsa-da, u to'la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan "yuqori tiklanish" fazasi sodir bo'ladiki, uning asosida organizmning energetik resurslarining super-kompensatsiyasi (fosfokreatin,

glikogen va xokazolarning tiklanishi) yotadi. Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan xoldagina almashadi va ish qobiliyati organizmda ish boshlanguncha bo'lgan xolatga qaytadi (2 chizмага qaralsin).

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki: **birinchidan** – organizmning funksional imkoniyatlari dinamikasi faqat nagruzka bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan dam olish bilan shartli boliq. Shu sababli dam olishga nagruzka kabi jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi komponentlaridan biri deb qarashimiz lozim. Shunga ko'ra, jismoniy tarbiya sanoati – bu maolom maonoda nagruzka bilan dam olishni to'ri navbatlashtira (almashtira olish) demakdir.

Ikkinchidan – nagruzka bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini xal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini xisobga olishimiz, navbatdagi nagruzka tiklanish-ning qaysi fazasiga to'ri kelayotganligini, chunki o'sha nagruzkaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarab turlicha bo'lishini unutmashimiz kerak. Agar nagruzkalor orasidagi interval cho'zilib ketsa «**tiklanish**» fazasiga to'ri kelmasa, amalda funksional imkoniyatlar oshmaydi. Agar navbatdagi nagruzka qayta tiklanib ulgurmagan fazaga to'ri kelsa, pirovard natijasi funksional imkoniyatlarning pasayishiga xamda oxir-oqibat charchashga olib keladi. Lekin nagruzka “yuqori tiklanish” fazasiga mos kelib qolsa, uning xajmi va intensivligini oshirish uchun imkoniyat yaratiladi va shu tariqa ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Shunga eotibor berish kerakki nagruzka bilan dam olishni o'rin almashti-rilishi xar bir mashulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bo'lmasligi kerak.

Qator mashqlarni, ayniqsa, chidamlilikni rivojlanti-rishga yo'naltirilganini qisman qayta tiklanib ulgurmagan fonda bajarishga ruxsat etiladi, xatto uni maqsadga muvofiq de-yish xam to'ri bo'ladi, chunki ish qobiliyatining oshishi charchash orqali amalga oshiriladi. Bu fikrni aloxida turkum mashulotlar uchun xam aytish mumkin. Organizm to'la tiklan-magan sharoitda qator mashulotlar o'tkazib, biz ularning effektini to'plagandek (yiqqandek) bo'lamiz va bu bilan organizmga nisbatan qattiq talablar qo'yamiz, navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun yetarli stimulyaratamiz. Dam olishning intervali bu turkumdagi mashulotlar uchun, albatta, ish qobiliyatining umumiy tiklanishi “**yuqori tikla-nishi**” uchun yetarli darajada katta bo'lishi lozim.

Qayta tiklana olmaganlik fonida axamiyatli darajadagi yuklamadan shuullanuvchilarning muvofiq ravishdagi dastlabki tayyorgarligidan so'ng foydalaniladi. Turkumli qayta tiklana olmaganlik fonida o'tkazilgan mashulotlarning effekti yi-indisiga nisbatan extiyotkorlik zarur. Bu tizimdagi nagruz-kalar asosan sport trenirovkalari uchun xarakterlidir.

Yana bitta aniqlik kiritaylik. Amaliyotda nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil tipdagi nagruzka jarayonining grafigiga duch kelamiz. Xayotda, jismoniy tarbiya praktikasida nagruzka doimo xarakteriga ko'ra (kuch, tezlik, chidamlilik va x.k.) intensivligi xajmiga ko'ra navbat-lashadi. Tiklanish jarayoni turlicha bo'lgan organ va sistema-larda bir xilda va bir vaqtning o'zida bormasligi eotibori-mizda (geteraxron tarzida) bo'lishi lozim. Bundan tashqari, xatto bir turdagi funksional tuzum chegarasida xam turli funksional xususiyatlar tiklanishida xam geteroxronlik kuzatiladi, giteroxronlik bilan boliq bioximik jarayonlar-dagi tiklanish xam teng amalga oshmaydi. Masalan, muskulni energiya potensialining tiklanishida avvaliga ATFning miq-dori normallashadi, so'ngra kreatinfosfat va nixoyat, glikogen o'z normasiga qaytadi, bu xarakat apparati ish qobiliyati tiklanishining bir vaqtning o'zida, ayniqsa, turli xarakter-dagi ishni bajargandan so'ng ro'y bermasligini ko'rsatadi.

Mashulotlar ketma-ketligi va ularning mazmunini turli tomonlarining o'zaro boliqligi, mashulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi, kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy boliq. Xaqiqatdan xam jismoniy tarbiya jarayonida bir yo'lni tanlash bilan biz shuullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatlari bilan xisoblashishga maj-burmiz, yaoni shu etap uchun nimani uddalay olamiz-kuchimizga yarasha, keyingisida nimadan iborat bo'lishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, **kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart qilib oladi**. Ketma-ketlilik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi. Ularning qay yo'sinda borishi, jismoniy tarbiyaning qaysi etapida qanday yo'l tutish lozimligini aniqlash, nima uchun kuchiga yarashalilik tanlandi, ularni qaysinisini yo'lidan borish maqsadga oson olib boradi? Mana shu savollarga beriladigan javob orqali optimal ketma-ketlilik muammosi xal qilinadi.

Avval aytib o'tilgandek, **taolim va tarbiya jarayoni yo'lini tanlashda rioya qilinadigan qoidalar – maolomdan nomaolomga, osondan qiyinga, oddiydan murakkabga bo'lib, bu qoidalar ketma-ketlikning ayrim shartsiz komponentlari ekanligini ifodalaydi va shuning uchun unga kiritilishi lozim bo'lgan qo'shimchalar konkretlashtirilishi zarurligi ko'rsatilib o'tilgan**.

Agar jismoniy tarbiya jarayoni to'laligicha nazarda tutilsa, umumiy materialning asta-sekinligi, biologik yosh rivojlanishi qonuniyatlari va keng umumiy jismoniy maolu-motdan, nisbatan chuqurlashtirilgan, ixtisoslash-tirilgan Mash-ulotlarga o'tish, keyinchalik umumiy tayyorgarlik bilan birga-likda qo'shib olib borish mantiqan to'ri xisoblanadi.

Maolomki, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish uchun biologik fundament birdaniga vujudga kelmaydi. Xammadan avval xarakat koordinatsiyasi va tezkor-likni belgilovchi funksiyalar xal qilinadi, so'ngra maksimal kuch sifatleri va undan keyinroq chidamlilik namoyon qila olishning chegaralari vujudga keladi (V.S. Fafelp, N.V. Zimkin, I. Nekker va boshqalar).

Shunga muvofiq, jismoniy tarbiyaning dastlabki etapla-rida koordinatsiya talab qiluvchi mashqlar, tezkorlik qobiliyati uchun, so'ngra kuch talab qiluvchi mashqlarning miqdori va xajmi oshiriladi va oxirida chidamlilikni rivojlantirishga yuqori talab qo'yuvchi mashqlarni bajarish uchun mashqlar tavsiya etiladi. Albatta, bundan jismoniy

sifatlar navbatma-navbat tarbiyalanar ekan, degan xulosa chiqarmasligimiz kerak. Jismo-niy tarbiya jarayoni xar doim xar tomonlama bo'lishi zarur, gap shuullanuvchi yoshining rivojlanishi qonuniyatlarini qo'llab, aksentini ketma-ket shu jarayonning turli tomonlariga qara-tish xaqida bormoqda.

Umumiy keng jismoniy bilimlar beradiganlardan ixtisoslashtirilgan mashulotlarga o'tish qonuniydir. Dastlab keragicha asosan amaliy faoliyat turlarining elementar asosini tashkillovchi turli-tuman xarakterlar (eng sodda gimnastika xarakterlari, mashqlari, asosiy xayotiy zaruriy xarakterlar – yurish, yugurish, sakrashlar, to'siqlardan oshishlar, uloqtirish va x.k.lar) o'zlashtiriladi. Shu asnodda sport yoki professional faoliyat turi bo'yicha ixtisoslik tanlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining turli etaplarida materi-alni ketma-ketligi ko'pincha, konkret shart-sharoitlarga boliq. Nazarda tutilgan xarakter faoliyatlari turlari orasidagi oboektiv boliklikning mavjudligi, ulardan biri-biriga uzatiladigan, o'tadigan elementlarning borligi va mos kelishi, o'zlashtirilishi, mustaxkamlash, takomillashtirishni osonlash-tiradi. Xar qanday konkret xolatda materialni o'qitish tartibi tizimini shunday tanlash kerakki, ular faoliyatlarining o'zaro optimal aloqasini tiklashga va ularning ulanishiga yordam bersin. Bu bilan amaliyotda xarakter malakasini va jismoniy sifatlarni "ko'chishi" deb atalishi qonuniyatidan foydalanish-ning axamiyati ortadi, qaysiki u taolim va tarbiya jarayonida xam ijobiy, xam salbiy bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlar-ning tizimini tuzayotib, xarakter malakasi va jismoniy sifatlarning "ijobiy ko'chishi"ni maksimal darajada bo'lishini va imkoniyati boricha, "salbiy ko'chish"ni tormozlovchi taosirini yo'qotish ustida ishlash lozim. Demak, salbiy effekt beruvchi "ko'chishdan" umuman yuz o'girish kerak degan xulosaga kelmasli-gimiz zarur. Jismoniy tarbiyaning mazmuni xayotdan kelib chiqadi, uni turmush talabi belgilaydi, xayotiy amaliyotda esa jismoniy sifatlarning turli darajada rivojlanganligiga, undan xam turlicha bo'lgan xarakter malakalarini egallagan bo'lishligimiz, shular qatori, kerakli malakalarga qarshilik ko'rsatuvchilarga xam ega bo'lmoimiz lozim. Xarakter malakalarining mustaxkamlanishi, bir tartibga kirishi natijasida jismimiz va uning turli tizimlarida "salbiy effekt" beruvchi malakalarni xam osonlikcha yenga oladigan imkoniyatlar yuzaga kela boshlaydi, bu o'z navbatida, umumiy o'sishni, rivojlanishni boshqachasiga progressning vujudga kela boshlanayotgan-ligidir. Misol uchun, chidamlilikning rivojlanishi vaqtincha-lik kuch va tezkorlikning susayishi bilan kuzatilishi mumkin. Keyinchalik bu o'z navbatida u yoki bu sifatning rivoji uchun baza yaratadi boshqacha aytganda, jismoniy sifatning rivojlanishi, takomillashtirishi organizmning funksional imkoniyat-lari oshishining umumiy foni sodir bo'ladi.

Yuqorida qayd qilinganidek, tormozlovchi faoliyatning "salbiy ko'chishi"ni chegaralovchi va uni ijobiy faktorga aylantirish muammosi xaqida gapirdik. Bu muammoni, eng avvalo, bir-biriga salbiy munosabat ko'rsatayotgan mashqlarni vaqti-vaqti bilan (ularning xajmini, vaznini va x.k.larini) xamda muvofiq mashqlarni, ularning navbatlashuvini jismo-niy tarbiya jarayonining turli etaplarida, oz bo'lsada, yaqin-lashtirish, o'xshash tomonlarini topish bilan xal qilinadi. Mashqlarni navbati (birin-ketinligi) ularning tuzilishi va qiyinligiga muvofiq belgilanadi. Nisbatan murakkab bo'lma-gan va murakkab mashqlar, qoidadagidek nisbatan ancha qiyin va birmuncha qiyinlari tarkibiga kirib, butunning bo'lagini (qismini) vujudga keltirib qo'yilgan maqsad xal qilinishi amaliyotda isbotlangan.

Optimal ketma-ketlikdagi mashulotlar va mashqlarni xar bir mashulot chegarasi aynan shu mashulot uchun tanlash xarakteriga ko'ra turli nagruzkalarning natijasi (taosiri)ni xisobga olishning axamiyati juda kattadir. Tajribada (S.P. Letunov, N.N. Yakovlev va boshqalar) isbotlashganki, tezkorlik xarakteridagi nagruzka, chidamlilikni talab qiluvchi nagruzka-larga qulay fiziologik fonni vujudga keltiradi. Oxirgisi shunday fon qoldiradiki (albatta, nagruzka axamiyatli darajada bo'lgan bo'lsa), bir necha soatlar davomida tezkorlik mashqlarini bajarishga salbiy taosir ko'rsatishi mumkin. Aniqlanganki, tezkorlik nagruzkasi kuch talab qiladigan mashqlar bilan yaxshi navbatlashadi, bu o'z navbatida ijobiy natijaga olib keladi (N.N. Yakovlev, V.M. Dyachkov va boshqalar), ijobiy natija ol-din kuch talab qiladigan mashqlardan, so'ng, tezkorlik talab qi-ladigan mashqlar ketma-ketligida bajarilsa sodir bo'lishi isbotlangan.

Yuqorida taokidlanganidek, nagruzkalarning tartibi, ularning quyidagi yo'nalishiga qarab: kuch, tezkorlik-chidamli-likka yoki tezkorlik, kuch-chidamlilik deb belgilanishi lozim. Bu aloxida mashulotlar ichidagi mashqlar ketma-ketligi uchun xam, xaftalik mashulotlarning yo'nalishini yoki uzunligiga ko'ra yaqin bo'lgan sikllarda mashqlarni, mashulotlarning tartibini o'zgartirish uchun xam to'ri keladi. Bunda, chidamli-likni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashulotlardan so'ng aktiv va passiv dam olishning shunday intervali nazarda tutiladiki, navbatdagi tezkorlik yoki kuch talab qiluvchi xarakteridagi mashqlarga ularning zarur bo'lmagan taosirlari bo'lmasligi kerak.

Ko'rsatilgan tartib ko'p xollarda o'zini oqlagan, lekin u albatta yagona va maqsadga muvofiq emas. Chunki, mashulotlar va mashqlarning ketma-ketligi qator konkret sharoitlarga, shu qatorda shuullanuvchilar kontingentining xususiyatlari va jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapdagi mashulotlarning umumiy yo'nalishi, qo'llanilayotgan nagruzkalarning kattaligi va ularning dinamikasi xususiyatlari va shu kabilarga boliqdir. Bunday shart-sharoitlarni xisobga olib, ularni qo'llash uchun maqsadga muvofiq yo'lni tanlash albatta, oson emas. Xozircha bu muammoni barcha detallari bilan xal qilish ancha mushkulligicha qolmoqda. Vaqti kelib, so'zsiz ravishda aloxida mashulotning o'zini yoki mashulotlar tizimini to'laligicha programmalash-tirish imkoniga ega bo'lamiz. Albatta, soxa bo'yicha katta shijoat bilan programmalashtirish va modullashtirishning asosli ravishdagi kibernetik uslubiyatini yaratish va qo'llash ustida tadqiqotlar olib borilmoqda.

10.6. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivashtirish) prinsipi

Jismoniy tarbiya jarayonining ushbu prinsipi mashu-lotlarda shuullanuvchilarga qo'yilayotgan talablarning umumiy tendensiyasini ifodalab, yangi, qiyin vazifalarni tanlash, qo'llash, bajarishni, asta-sekinlik bilan unga boliq bo'lgan nagruzkalarning xajmi va intensivligini oshirishni meoyoriga eotiborni o'z ichiga oladi.

Nagruzkalarning oshirishning umumiy tendensiyasi bilan vazifalarni yangilash zaruriyatining doyimiyliigi.

Jismoniy tarbiya jarayoni, mashulotdan-mashulotga, bir etapdan-boshqa etapga uzluksiz o'zgarib boradi. Xarakterli belgilari: mashqlar murakkabligini, ular taosirini darajasi davomiyligining o'zgaruvchanligidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida xarakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga aylanishi aytarli darajada qiyin bo'lib, birinchi navbatda maolomot berish vazifalarini xal qilishdek zaruriyat bor. Tabiyki, mashqni yangilamay turib, xayot uchun axamiyati zaruriy xarakat malakalari va ko'nikma-larini yuzaga keltirish qiyin. Bu keyinchalik takomillash-tirishning shartiga xam aylanishi mumkin, chunki mashq qancha yangilansa, xarakat malakasi va bajara bilish xazirasi shuncha kengayadi, shu sababli xarakat faoliyatlarini yangi shaklini o'zlashtirish, egallash, oldin egallangan malaka va ko'nikma-larni takomillashtirish osonlashadi. Yana xam axamiyatlisi, turli xil xarakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayoni natijasida sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengish (xarakat vazifalari)ni xal qilishda, o'z-o'zidan mashqlarni koordina-siyalash qobiliyati rivojlanadi va ularni takomillashtirish-ning bepoyon uflari ochiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xarakat faoliyatlarining shakllarini qiyinlashtirish jismoniy nagruzkaning barcha komponentlarini oshib borishi bilan kuzatiladi. Bu o'z nav-batida quyidagi jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidam-lilikni rivojlanishiga sabab bo'ladi. Jismoniy mashqlar taosiridan organizmda sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlar darajasi (maolom darajadagi fiziologik chegarada) nagruzka-larning xajmi va intensivligiga proporsionaldir. Lozim bo'lgan barcha shartlarga rioya qilinsa, nagruzka meoyoridan, yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshirib yuborilmasa – uning meoyori qancha yuqori bo'lsa, organizmdagi adaptatsiya davri shunchalar axamiyatli va pishiq bo'ladi; nagruzka qanchalik intensiv, tiklanish va "yuqori tiklanish" jarayoni shunchalik baquvvat bo'ladi. Bu muskullarning energiya resurslarini tiklanishi misolida tajribada isbotlangan.

Organizmning javob reaksiyasi bir xil nagruzkalarga o'zgarmas bo'lib qolavermaydi. Chunki nagruzkaga moslashgan sari undan organizmda sodir bo'ladigan biologik o'zgarishlar eski-radi, tashqi ish birligiga sarflangan energiya ozayadi, o'pka ventilyasiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi: qon tarkibidagi bioximik va morfologik o'zgarishlar sezilmas darajaga borib qoladi. Fiziologik nuqtai nazaridan "funksiyani tejamlashtirish" sodir bo'ladi. Orga-nizm funksional imkoniyatining o'zgarmas ishlariga moslashi-shining ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni iqtisod qilish, qisman zo'riqish bilan bajarishga olib keladi. ***Nagruzkalarga biologik moslanishning*** maonosi anashulardan iboratdir. ***Bu jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi qonuniyatlaridan biridir.***

Demak, biologik moslanish sodir bo'lmasa, organizmdagi o'zgarish, yaoni xarakat sifatlarining rivojlanishi, o'sish to'xtaydi. Bu nagruzkani tizimli o'zgartirib, uning xajmi va intensivligini oshirib borish talabini qo'yadi.

Amaliyot bu qonuniyatning jismoniy tarbiya jarayonida ruxiy sifatlarini xam tarbiyalashga taoluqli ekanligini ko'rsa-tadi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishdek ruxiy sifatlar, shu sifatni talab qiluvchi faoliyatlarini bajarish orqali rivojlantiriladi. Ruxiy sifatlarini namoyon qilish darajasi psixologik qiyinchiliklarning o'lchoviga boliq. Shunga ko'ra, ruxiy xolatini tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni asta-sekinlik bilan oshirib borish orqali tarbiyalanadi.

Topshiriqlarni qiyinlashtirish shartlari va nagruzka-larni oshirish shakllari.

Kuchiga yarashalilik, individuallashtirish va sistemali-lik prinsiplarida biz jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida to'xtaldik. Talablarni oshirish yangi vazifalar va unga boliq bo'lgan yuklamalarning shuullanuvchilar uchun kuchiga yarasha qilib tanlash, organizmga keragidan ortiq talab qo'ymaslik, jinsi, yoshi xamda individ-ning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkinligini tushunib oldik. Yana asosiy shartlaridan biri ketma-ketlilik (mashqlarning birini-biri-ga moslab ulash, o'zaro bolqlik), mashulotlarning munta-zamliligi va nagruzkani dam olish bilan optimal navbatlash-tirish bilish xisoblanadi.

Shu o'rinda puxtalilikning axamiyatini xam eotibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda gap jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida yotuvchi egallangan malaka va ko'nikma-larning puxtaligi va organizmning moslashuvi (adaptatsiyasi)ni puxtaligi ustida boradi. Nisbatan yangi, murakkab va oir mashqlarga o'tish shakllangan malakalarning mustaxkamlanishi darajasi va nagruzkalarga moslashuvi orqali borishi lozim. Mustaxkamlanmagan malaka nagruzkaning kattaligidan tez buzilishi mumkin (shuningdek, interferensiya taosiridan xam). Chunki yangi mashqlarga o'tish paytida xam shu xolga duch kelish mumkin. Bu, o'z navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga to'siq bo'ladi, sababi malakalar oyoqqa turish uchun yetarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar. Shu bilan bir qatorda, nagruzka dinamikasi va morfofunksional o'zgarishlar orasida xavfli muvofiqlik vujudga kelishi mumkin.

U yoki bu nagruzkaga organizm birdaniga yoki ozgina vaqt ichida (maolom daqiqalarda) moslashmaydi. Shuullanganlikning yangi, nisbatan yuqori darajasiga ko'tarilishiga imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun maolom vaqt o'tib ulgurishi kerak. Turli funksional va strukturadagi o'zgarishlar uchun, ko'rsatib o'til-gandek, bir xil vaqt (muddat) talab qilinmaydi.

M. Perish sxemasi bo'yicha eng avvalo muskullar va bezlar tarkibida fizik-ximik o'zgarishlar, shuningdek, nerv sistema-sining boshqarish funksiyasida xam maolom o'zgarishlar sodir bo'ladi. Nerv muskul tizimining aktiv xujayralarida funksio-nal va strukturaviy o'zgarishlari uchun nisbatan uzoqroq (kamida bir xafta) vaqt eng ko'pi esa,

bir oy, tayanch bolov apparati xujayralaridagi o'zgarishlarga moslanish uchun kerak bo'ladi. Moslashuvning bu kabi muddatlari albatta nagruzkalarning xajmiga xam boliqdir.

Xulosa qilib aytganda, nagruzkalar dinamikasi turlicha shakllar tavsiya qiladi: asta sekin to'ri chiziq bo'ylab, poonasimon, to'lqinsimon shaklda oshirilishi taolim jarayoni amaliyotiga kiritilgan.

To'ri chiziq bo'ylab oshirish o'z ichiga nagruzkani xaftadan-xaftaga mutanosib ravishda, moslab asta-sekin oshi-rish, mashulotlar orasidagi interval axamiyatli darajada katta bo'lmasligi eotiborga olinishga aytiladi.

Nagruzka dinamikasini poonama-poono oshirish qatora-siga o'tkazilgan bir necha mashulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bo'lganidan so'ng navbatdagi poonaga o'tish tushuniladi. Navbatdagi poonaga "sakrash" paytida to'ri chiziq bo'ylab oshirishga nisbatan nagruzka dinamikasi aytarli keskin oshiriladi; lekin bunda organizmdagi nagruzkaga moslanish jarayonlarining borishini yengillashtiruvchi stabillashuv xola-ti nisbatan sezirarli ifodalanadi. Nagruzkaning ana shunday shakldagi dinamikasi nisbatan axamiyatli bo'lgan darajadagi yuklamalarni o'zlashtirish imkonini osonlashtiradi.

Yuklamani asta-sekin oshirishning to'lqinsimon dinami-kasi shunday xarakterlanadiki, avvaliga aytarli past, birmuncha sekin, lekin bir tekisda asta-sekin berib borilayotgan nagruzkada birdaniga keskin ko'tarish qilinadi va asta-sekin pasaytirilib eng oldingi, dastlabki boshlangan nagruzkaga qaytiladi. Chunki, funksional moslashuv orqada qolishi mumkin. Moslashuv belgilari kuzatilgach, nagruzka yanada katta "to'lqin" bilan oshiriladi. Bunda asta-sekinlikni buzilmas-ligi muximdir. Shunday qilib nagruzka xajmi va intensiv-ligini eng katta to'lqinga olib chiqib yuklama miqdorini oshirish mumkin.

Umuman, uzoq muddat (bir necha yillar) davom etgan mashulotlarda nagruzkaning dinamikasi xaqiqatdan xam to'l-qinsimon yoki unga o'xshash shaklga (formaga) kiradi.

Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy tarbiya jarayonining nisbatan uzoq davom etmagan davrlarida, agar u qanchalar qisqa bo'lsa, nagruzkaning to'ri chiziq bo'ylab va poonasimon tarzda oshirishning umumiy darajasi xajmi va intensivligi shuncha yuqori bo'lishi mumkin.

Bu sodir bo'ladigan qator tabiiy fiziologik jarayonlar sabablari bilan belgilanadi va ular moxiyat jixatidan yetakchi rol o'ynaydi: birinchidan, organizm fizioloik jarayonlari-ning tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat xolatining davriy tebranishi va xayotning umumiy rejimi, faoliyati; ikkinchidan, moslashuv jarayonlarining qonuniyati; uchinchidan, nagruzka xajmi va intensivligini oshirishdagi qarama-qarshiliklardir.

Keyingi ikki xolatga aniqlik kiritamiz. Organizm shakli (formasi) va vazifasi (funksiyasi)ning stabilligi o'ziga xos kuchga ega bo'lib, turli organ va sistemalardagi moslashuv jarayoni bir vaqtning o'zida bo'lmay, qayta qurishga moslashish dinamikasi, nagruzka dinamikasidan "orqada" qolgandek bo'ladi: avvaliga nagruzkalar oshiriladi, so'ngra yangi oshirilgan talablar orqali kelib chiqarilgan moslashuv jarayoni yo'lga qo'yiladi. Agar mashulotdan mashulotga yoki belgilangan mashulotlarning bir seriyasidan boshqa seriyasiga nagruzka ortiraverilsa nagruzkaning umumiy xajmini yuqoriligiga ko'ra, ertami-kechmi baribir organizmning imko-niyati va unga qo'yilayotgan talablar orasida uzulish sodir bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun nagruzkani umumiy xajmi-ning to'lqinsimon «ko'tarish» va "pasaytirish"larni qo'llab nisbatan kechroq moslashuvchi organizmdagi o'xshash xolatni vujudga keltirishimiz lozim.

Yuklamaning xajmi va intensivligi, boshqachasiga, jismoniy ishning miqdoriy yiindisi va uning zo'riqish bilan bajarilishi darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga maolom chegaraga, qirraga egaligi bilan ifodalanadi.

Xajmning keyinchalik oshirilishi mashqning yoki mashu-lotning intensivligi, stabillashuv, so'ngra uning pasayishi bilan boliq yoki uning aksi bo'lishi mumkin: Zarur bo'lgan darajada intensivlikni oshirish uchun qaysidir etap davomida stabillashtirish va nagruzka xajmini oshirmaslikka to'ri keladi.

Biroq, jismoniy tarbiya jarayonida xajm xamda inten-sivlikni umumiy tendensiyasini oshirib borish bir oz ushlanishiga to'ri keladi, bo'lmasa, jismoniy sifatlarning doimiy va xar tomonlama rivojlanishini taominlab bo'lmaydi. Bu qarama-qarshilik nagruzka dinamikasi yordami bilan xal qilinadi. Xar bir to'lqin vaqti bilan bir-biriga tushmaydigan xajm dinamikasi va intensivlik dinamikasi ajralgandek bo'ladi. Boshlanishida agar vaqtning katta bo'laklari xususida gapirilganda (xafta yoki oy nazarda tutiladi) nagruzkalarning xajmi nisbatan ko'paytirilishi sodir bo'ladi; bunda inten-sivlikning tempi unchalik oshirilmaydi. So'ngra maolom darajadagi stabillashuvdan so'ng xajm qisqartirilib, inten-sivlik shu etap uchun eng yuqori darajada ko'tariladi. "To'lqinlarning xajm va intensivligi pasayishi" – yengillash-gan yakunlovchi daqiqa xisoblanadi. So'ngi to'lqinlar xuddi shu tuzilishda bo'ladi. Lekin nagruzka o'sishining umumiy tenden-siyasi yuqori darajada o'tadi.

Bu tendensiya ko'p yillik mashulotlar davomida saqla-nadi, maolom vaqt o'tishi bilan u umumiy tendensiya bo'la olmay qoladi (funksional, adaptatsiya imkoniyatlari kuchli pasayishi-ning kuchayishining xisobiga) va yillik mashulotlarning ayrim etaplari ramkasida qo'llaniladi. Shunday qilib shu kungacha nagruzkaning umumiy dinamikasi ko'p yillik aspekti "to'lqinsimon" tarzda qo'llanilishi amaliyotda ko'proq kuzatil-moqda.

Nagruzalarning to'lqinsimon oshirilishi - xaftalik, oylik, yillik fon asosida bo'lib, unga xam to'ri chiziq, xam poonasimon shakldagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalar-ning xal qilinishi sharoiti bilan boliq. Nagruzkani to'ri chiziq bo'ylab oshirishda, umumiy darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan nagruzkalar va ayniqsa, asta-sekinlik bilan ishga tortishda qo'llaniladi. Poonama-poono dinamika yuqoridagi-ning aksi, bajarilgan ishlar bazasida shuullanganlikning oshishini stimullashtirish vazifasi xal qiladi.

10.7. Uslubiy prinsiplarning o'zaro aloqasi

Jismoniy tarbiya prinsiplari xususida aytib o'tilgan fikrlarni diqqat bilan taxlil qilsak, ularning mazmuni bir-biri bilan shunday tutashgan biri-biriga singib ketgan va xatto o'zaro moslashib ketganligini ko'rishimiz mumkin. Bunga ajablanmasa xam bo'ladi, chunki ularning barchasi bir jarayonni ayrim ajratilgan tomonlari va qonuniyatlarini ifodalaydi, mohiyatiga ko'ra ular aloxida, lekin shartli ravishda aloxida aspektdagi prinsiplardek ifodalanadi.

Onglilik va faollilik prinsipi jismoniy tarbiyaning boshqa barcha prinsiplarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida qabul qilinishi mumkin. Chunki, shuulla-nuvchilarning ishga ongli va aktiv munosabati o'quv materialini kuchiga yarashaliligiga, egallangan bilim, malaka va ko'nikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bolanishi va xokazolar bilan xarakterlanadi. Boshqa tomondan, shuullanuvchilarning aktiv faoliyati orqali belgilangan maqsadga olib borishi, ko'rgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, sistemalilik, talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsiplaridan kelib chiqsa, xaqiqatdan xam ongli deb qabul qilinadi.

Kuchga yarashalilik va individuallashtirish prinsiplarini xisobga olmasak, mashulotlarning ketma-ketligi va nagruzkaning oshirishning ratsional yo'llarini tanlay olmay-miz. O'z navbatida, kuchiga yarashalilik chegarasini belgilash sistemalilik va talablarni oshirish prinsipi asosida amalga oshiriladi bundan kelib chiqadiki, ko'rsatilgan prinsiplar-ning xech biri boshqalarini inkor qilish bilan to'raligicha amaliyotga tadbiiq qilinmaydi. Ularning o'zaro birligi asosida xar birining taosir doirasi tarbiya jarayoniga kutilgan samarani berishi mumkin.

11-BOB. JISMONIY TARBIYA TAOLIMNING USULIYATLARI

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va xarakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos maolom usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Taolim (o'qitish)ning usuliyatlari ko'p bo'lishiga qaramay ularning xech biri universal emas. Taolim usuliyatlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini xal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajra-tib olishga imkon beradi.

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shu-ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni xal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik bilan xarakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o'quvchilar, kattalarda takomillashtirish-dek turli xildagi taolim vazifalarini oson xal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday taosir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir maolom bir sharoitda taolimning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson xal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga-o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi o'quvchiga to'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson xal bo'ladi.

Xar bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, maolom vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'ri-nishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari xam vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullar xajmini o'qituvchi, murabbiyini ko'proq bilishi ularning faoliyatiga baxo berishda muxim rol o'ynaydi.

Tajribasiz o'qituvchilarda baozan usuliyat – metodik usul-ning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p xolda metodik usulga o'xshash bo'ladi. Aslida u yangi xarakatni o'zlashtirishda qo'llaniladigan asosiy usuliyatdir.

Taolimning usuliyatlariga qo'yilgan umumiy talablar. Xar qanday konkret xolatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiq xolda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. **Usuliyat albatta ilmiy asoslangan** bo'lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

2. **Qo'yilgan vazifaga o'qitishning usuliyatini muvofiq-ligi.**

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi taolim usuliyatlarini to'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan va xarakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'lak-larga ajratish bilan o'rgatish usuliyatini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. **Taolim usuliyatini o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.** Xar bir tanlangan usuliyat aynan shu xarakat faoliyatini o'qitishning faqat effektini taomin-lash nuqtai nazaridangina baxolanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab xam baxolanishi zarur.

4. **Usuliyatlarning qo'llanishi taolim tizimidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayani-shiga lozimligi.** Usuliyatni aloxida olingan pritsip bilan aloqasini bir tomonlama izoxlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish usuliyatini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'ri bo'ladi. Maolomki, bu prinsip qator usuliyatlar tizimi orqali qo'llaniladi.

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

6. **O'quvchilar individi va guruxni tayyorgarligini muvo-fiqligi.** Masalan, ayrim xarakat faoliyatlarini o'zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchun qismlarga ajratib o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo'lganlari uchun esa bu xarakat faoliyatni egallashni yo'llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo'ladi. So'z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o'quv-chilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo'lsa o'rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: "viraj" bo'ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika soxasi bo'yicha bilimiga tayanishimizga to'ri keladi va x.k.

7. **O'qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi.** Albatta, xar bir pedagog taolimning barcha usuliyatlarini to'la xajmda egallagan bo'lishi, baozi o'qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchining bun-day xususiyatlarni xisobga olishga to'ri keladi. Agar maolom xolatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo'lib qolsa, albatta, o'qituvchi o'zi puxta bilgan usuliyatni qo'llashi lozim.

8. **Mashulotlar sharoitining muvofiqligi.** Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, xarakatni bir butunligicha to'la o'rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashulotning zichligiga putur yetadi. So'zdan foydalanish meto-dida o'qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining satxini xisobga olmasa o'zi uchun qo'shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

9. **Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi.** Usuliyatlarning xech qaysisi biri gegemon, yetakchi yoki universal bo'la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, taolim-ning samarasini oshiradi. Xar bir usuliyatning o'ziga xos yaxshi tomonlari bo'lishini eotibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmay-di. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli xam bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni taolimning usuliyatlaridan maqsadga muvo-fiqini tanlay bilishni taqozo etadi. **Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar va xokazolar bilan qo'shib olib borilgan** o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shuullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, taolim sharo-itining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori baxolasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatla-ridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul-bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

Taolim usuliyatlarini tavsifi. O'quvchilarning bilimla-rini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun taolim metodlari uch guruxga ajratiladi. Xar bir gurux bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtiril-gan usuliyatlarni jismoniy tarbiya taolimi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali xis qilish va amaliy usuliyatlar deb guruxlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O'qitishning usuliyatlari

So'zdan foydalanish usuliyatlari	Ko'rgazmali xis qilish usuliyatlari	Amaliy usuliyatlari	
Xikoya Ifodalash Tushuntirish Suxbat Muxokama Topshiriq Ko'rsatma Baxolash Buyruq	Ko'rsatish, na-moyish etish, plakatlar, Ki-nogrammalar, doskaga bo'r bi-lan chizish, o'quvchilarni o'zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush sig-nallar	Qatoiyon va qisman reglamentlash-tirish va xarakatni bir butunligicha to'la o'rgatish	O'yin va musobaq a

Usuliyatlarning mavjud uch guruxi orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorliri tizimi yordamida tanishtirish taominlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi xarakat jarayonini xis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Xarakat faoliyatini o'qitishda amaliy usuliyatlar muxim axamiyat kasb etadi. Birinchisi

ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – yaoni xarakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

11.1. So'zdan foydalanish usuliyati

O'qituvchi o'z faoliyatini asosan so'z yordamida (konst-ruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o'quvchilar bilan o'zaro muloqat va munosabat o'rnatadi. So'z taolim jarayonini faollashtiradi, aytarli to'la va aniq tasavvurning shakllantiradi, taolimning vazifasini chuqurroq xis qilish va fikrlashga yordam beradi. So'z yordamida o'qituvchi o'quv materialidan foydalanadi, uning o'zlashtirilishi natijasini baxolaydi va taxlil qiladi, bu bilan o'quvchini o'z-o'zini baxolashga o'rgatadi. Va nixoyat, so'z bo'lmaganda, o'qituvchi taolimning barcha jarayoniga xos xolat-larni, o'quvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu o'xshash jarayonlarni boshqara olmagan bo'lar edi.

Shunday qilib, o'qituvchi so'zning ikki funksiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - **so'zning maonosi** orqali o'qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisi-dan **emotsionallik** - o'quvchining xissiyotiga taosir etishi funksiyalari.

So'zning maonosi xarakat vazifasini xal qilishda o'quvchi-lar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo'lsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. **So'z maonosining mazmuni** o'quvchilar xususiyatlari va taolim vazifalariga muvofiqlashgan bo'lishi; Yangi xarakat faoliyatini o'zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilan xarakat faoliyati asosini anglash va so'ng xarakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib yetish.

2. So'zdan foydalangan xolda **o'zlashtiriladigan xarakat faoliyatini foydasini tushuntirish**. Masalan, bolalar tirma-shib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o'rganish xoxishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli so'zlab berilsa, o'zlashtirishga salbiy munosabatni yo'qqa chiqarish mumkin.

3. So'zning **xarakat faoliyatidagi** aloxida xarakatlarning o'zaro bolliqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo'llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo'lmay, ularni o'zlashtirilayotgan asosiy xarakat faoliyatlari bilan bolliqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O'qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirish-dagi nutqiga katta axamiyat berish, asosiy zo'riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko'rsat-ma aytish tarzidagi ifoda va iboralar ("qo'llarni", "boshni", "aleop". va x.k.lar)dan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O'quvchilar bilimlari va xarakat tajribasini xisobga olgan xolda, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni bajarish bilan bolliq bo'lgan kerakli detallarga o'quvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. O'quvchilarga xali avtomatlashmagan xolda bajarayotgan xarakatlari xaqida (tuzatishga to'ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'quvchining avtomatlashgan xarakatlari xaqida gapirsa, o'quvchi ijro vaqtida xarakatni o'sha fazalari ustida o'ylaydi, natijada avtomatlashgan xarakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo'ladi.

So'zning **emotsionallik** xizmati o'quv va tarbiyaviy vazifalarni xal etishda muxim axamiyatga ega. Emotsional jixatdan rango-ranglik so'zning taosir kuchini oshiradi va maonosini tushunarli qiladi. U o'qituvchining o'z faniga, o'quvchiga bo'lgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi, o'zining yutuiga ishoniradi qiyinchiliklarni yengish uchun ishonch tudiradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so'zdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo'llash o'ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Aytib berish (xikoya) O'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan aytib berish qo'llaniladi.

So'z bilan ifodalash – bu xarakat faoliyati xaqida tasavvur xosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o'quvchining xarakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha xosil qilish yoki eng sodda xarakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

Tushuntirish - xarakat faoliyatlariga ongli munosabat-ning muxim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

Suxbat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakllantiradi, boshqa tomondan, o'qituv-chiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baxolash uchun yordam beradi. Suxbat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z Dune-qarashlarini erkin gapirib berish, o'rtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

Muxokama – biror vazifani aniq xal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suxbatdan farq qiladi. Muxokama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

Topshiriq – dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qyish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi

shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni xal qilish, yechishni mustaqil qidirishga majbur bo'ladilar.

Baxolash xarakat faoliyatining bajarilishining taxlili natijasidir.

Ko'rsatma – qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani xal etishning aniq mo'ljalini, shuningdek, xech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

Komanda – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so'zsiz bajarish, xarakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyru shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashulotlardagi), xakamlikdagi maxsus replika (so'z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qo'llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo'ladi. Komandalarning samaradorligiga so'zni zarur uru bilan talaffuz eta bilish, nutq va o'quvchilar xarakati ritmini xis qila olish va rivojlantirish, ovozning oxangi va kuchi, uni turlicha o'zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo'llarining ifodali xarakatlantira olishi xamda o'quvchilar-ning intizomiga yuqori darajadagi taosir etadigan vosita-lardandir.

Sanoq – kerak bo'lgan xarakat tempini yo'lga qo'yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan xisoblash ("bir, ikki, uch, to'rt!"), bir bo'inli so'zlar qo'shib sanash ("bir-ikki-nafas oling!") va nixoyat, turli xildagi qo'shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va x.k.

11.2. Xarakatni ko'rsatish orqali xis qildirish usuliyatlari

Bu guruxdagi usuliyatlar shuullanuvchilarga xarakat faoliyatini bajarilishni ko'rish va eshitish orqali taominlaydi. Ko'rish, bajarilayotgan paytdagi eshitish xam shuulla-nuvchilarda xarakat faoliyati xaqida xar tomonlama keng tasavvur xosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko'rgazmali xis qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtarroq o'zlashtirishga imkoniyat beradi, o'zlashtiriladigan xarakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o'qitishda ko'rgazmali xis qildirishda muxim rol o'ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevo-sita ijroni ko'rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko'rsatib xis ettirish shundagina qo'l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko'rish orqali qabul kilinayotgan xarakat faoliyati strukturasi tushunarli va o'quvchi ongiga yetgan bo'lsa, ular taolim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo'ladi. Agarda, shuullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o'quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o'rganuvchi o'zining xarakat faoliyatini taxlil qilishga xarakat qilmay, diqqat eotiborini xarakatning tashqi tomoniga ko'rinishiga qaratadi xolos, bu o'z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo'lishiga olib keladi.

Xarakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya taolimida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan xisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish taxlil qila olish qobiliyatiga boliq. Agar o'quvchi ko'rganini taxlil qila olsa va u taxlilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zsiz taqlid qilish "ko'rginu bajar" prinsipi asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, xarakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochi-lariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jis-moniy tayyorgarligi darajasiga boliq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchan-ligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa xarakat faoliyatiga ongli munosabat, xarakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt fakto-riga boliq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismo-niy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid oboekti xaqidagi tasavvurlarini to'laligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning taolimga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni moxiyati darajasini farqlay bilash;

4) o'quvchini taqlidga xoxishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan metodik talablar:

a) o'rganilayotgan xarakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional xolatiga taqlid qilishini eotibordan chetda qoldirmaslik orqali taolim jarayoniga munosabatni shakllan-tirish muxim axamiyat kasb etadi.

Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko'rishi orqali to'la tasavvur xosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rsa-yu xarakatini bajara olmasa taolimda samara bo'lmaydi;

b) xarakat faoliyatini egallash, o'rganishni ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko'rsatuvda ishdivi-duallashtirilishi va sport maxoratini yuqori darajada ifodalaydigan bo'lishi lozim;

v) o'quvchi diqqatini aloxida xarakatlarga va aksentlash-tirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, uru berib, sekinlash-tirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsa-tishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul kilinishi kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqni o'quvchi tomondan ko'rsatishga quyidagi xollarda ruxsat berilishi mumkin:

a) o'qituvchi salomatligi yomonligi tufayli xarakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) ko'rsatishda o'qituvchi imkoni bo'lmay noqulay xolatda qoladigan xolatda turib qoladigan bo'lsa (masalan, boshi yerga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o'qituvchi o'quvchida xarakatni butunlay bajarib bo'l-maydi degan fikr to'la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo'qotish uchun;

g) o'quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga xabarlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko'rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda tutish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi va x.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan xolat-lar: o'quvchi bajarilgan mashqqa tanqidiy qarashni bilsa; o'zlarining xarakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni taxlil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, masxara qilish maqsadida bo'lmasa. «Oynada» aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat sodda xarakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyin xarakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, yengilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish. Xarakat faoliyatini predmetli tasvirini xis qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikga ega va kerak bo'lsa diqqatni statik xolatlariga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq boliq bo'lsa, uni didaktik axamiyati shunchalar ortadi. U qo'shimcha usul bo'lib qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Ko'rgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish prinsiplarini ifodalasin, turlicha ko'rgazmali qurollarning xar birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo'lgan ayrim usuliyat qoidalarga bo'ysunsin.

Plakatlar xarakat xolatini ko'rsatishda bajarishda uru beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalitadigan elementlardan xoli bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi xarakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarining qimmatini yuqori bo'ladi.

Namoyish qilish – o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchi-dan, ularning diqqati taolimning aniq vazifalariga xal qiladigan yetakchi elementlarga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti va xajmini taolimning vazifasiga bo'ysundirish kerak bo'ladi. Xar qanday xolda xam ko'rgazmali xis qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun axamiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida xarakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarni xal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalitmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yiishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi xam mumkin.

Doskaga bo'r bilan ***chizmalar chizish*** o'qituvchi yetarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rmini to'la bosa olmaydi. Birinchi-dan, xarakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, xarakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallari xaqida esda qolarli tasavvurni xosil qilish oson bo'ladi. Ikkinchidan, rasm juda xam sodda, mayda chuydalardan xoli bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalitmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilish-ning eng operativ metodi, darsning xar qanday daqiqasida qo'-shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarning o'zlarini xarakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

Jismlil qo'llanmalar nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To'la ko'rinishi, yonboshdan, sharnirli modellari xarakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la xara-kati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilpm, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofilpm xarakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport maxorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekin-lashtirib, turli ploskostpda, to'laligicha, ayrim detallariga aksentni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini

beradi. Ko'rgazmali xis qilishda xarakat xolatining tezdastirilgan chastotada kinoga olish judda katta axamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar xosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida, xarakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar - xarakatni boshlash yoki tugallash (yoki aloxida xarakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va xokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomni "urishi" - xarakatga kerakli temp berish uchun, yerdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va x.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli yetakchilar, avtomatlashtirilgan mo'ljallar (mishenplar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar taolim jarayonining samaradorligiga taosir ko'rsatmoqda.

11.3. Amaliy usuliyatlar

Bu usuliyatlar o'quvchilarning o'zlarini aktiv xarakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni **ikki guruxga** ajratamiz: **qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan** mashq usuliyatlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasi xar bir usuliyatda xam mavjud. Maolulm sharoitda turlicha kichik guruxlardagi (podgruppadagi) ikki xil usuliyat birlashtiri-lishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xil xarakat faoliyati o'qita-verilishi mumkin.

Qatoyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati xarakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'ri navbatlashuvini va xokazolarni reglament-lashtirish orqali xarakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida aloxida xarakat-larni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan xarakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Xarakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qism-larga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruxli va individual xarakteristi-kasiga, taolim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jixozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalani-ladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan xarakat suroati (tempi), ritmi, amplitudasi xarakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.

Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishida xarakat faoliyatini aloxida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlash-tirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laonli amalga oshirish ko'p xolda xarakat faoliyatining aloxida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni xamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga boluq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar xar qanday xarakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri taolimning vazifalariga muvofiq xolda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi aloxida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni ang-lash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyati-xarakterli belgisi xisobdlanadi. U butun bir xarakat faoliyatini egallashni yengillashtiruvchi boshlanich bir etap xolos, yakuni bo'lib xarakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar xarakat faoliyatini boshlanishidan oxiri-gacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning xammasi muximdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqga poydevor quradi.

Xarakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning xar biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra xamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun xarakatning "bo'laklari-elementlari" bilan prinsipial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi xisoblanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlardan to'la xarakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni xal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun xarakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish muxim axamiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi, oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar maolulm o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlash-tirishni yengillashtiradi.

Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat taxlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. Xarakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. Xar bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), moxi-yati, qiyinligi va axamiyatini eotiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butun xarakatdan ajratilgan qismlar yoki butun xarakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismi xech qanday qo'shimchasiz sof xolda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan xarakat faoliyati texnikasini ajratilgan xoldagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtiri-layotgan faoliyatning belgilangan strukturasi tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish xarakter faoliyatini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan xarakter faoliyati shakllanadi. Butun xarakter aktidagi xarakter qaysi detalning rolini tushungan xolda diqqat bir joyga to'planadi, xarakter bir daqiqa esda qoladi - bularning xammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash yengil sharoitda o'tadi, taolimning – o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim xollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga boliq bo'ladi, va xarakter madaniya-tining oshishi bilan ko'zga tashlanadi. Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, taolim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Xarakter malakalarini qismlarga ajratish orqali to'p-langan boy xarakter zaxirasi vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilishga yordam beradi va shuullanuvchilar xarakter tajribasini yanada oshiradi.

Bo'laklarga ajratib o'qitish metodi yo'qotilgan malaka-larni tezda tiklanishiga taosir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat bebaxodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'linlar, ajratib olingan muskul guruxlariga aloxida taosir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'ri foydalanish xarakter malakasining shakllanish jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi.

Xarakter to'la o'zlashtirish usuliyati xarakter faoliyati taolimning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat xarakter qanday xarakter aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. Xarakter faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish xarakter faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovanie)da eng qulay usuldir. Aksariyat xarakter faoliyatlar shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni bexuda sarflash demakdir, shuning uchun xarakter xolatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim xarakter faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma be-ruvchi mashqlar tizimini xam xozircha ishlay olganimizcha yo'q.

Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati. Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisba-tan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi yetarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi xisobga olinadi. Bu guruxchaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyliqi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini malub qilish) xissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilish xarakter doim yuqori bo'ladi.

O'yin usuliyati jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limi-da o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, yaoni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar taolim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatida xam mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin moxiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

O'yinning moxiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi xisoblanadi. Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan xayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun bir xayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson xarakter faolitetining ayrimlari turmush, mexnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi xarakteratlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat xodisasi bo'lib, odamlarning xarbiy va mexnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson xayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin xayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonun-lariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mexnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muxim manbai rolini o'ynaydi. Shunga boliq xolda **o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi:** *tayyorlov* (insonni jismoniy va ruxiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorliqi tarbiya-laydi) va *ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muxit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.* Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmu-nini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi xarakter faoliyatlar tashkil etadi. O'yinlar xamda gimnastika, sport, turizm xadagi farqni ko'p xolda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish meoyoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. O'yinga konkret xarakter faoliyatlar tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni xal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilin-ganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsning xamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayoxat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

Quyidagilarni o'yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:

1. O'yin xolatida **raqiblik va emotsionallik** element-larini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Xatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shuncha-lar ko'p qirrali xolatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan xolatlardan ancha oz bo'ladi. Shu bilan bolliq xolda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni katoiyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. Xarakat faoliyatini bajarish davomida **sharoitning o'zgaruvchanligi**. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni xal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'li-shi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda mosla-nuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3. Xarakat faoliyatidagi **ijodiy tashabbuslarga** yuqori talablar qo'yish. O'yin xolatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqil-likni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Xarakat faoliyati va nagruzka xarakterida **qatoiy reglamentlashtirishning** yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan xarakat faoliyati vazifalarini xal qilish uchun o'zlari samarali xisoblagan xarakat faoliyatlaridan foydala-nishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funksiyasi, faolroq bajarv olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bolliq. Yangi xarakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning dara-jasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'l-sak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yiish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq xarakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus xarakatlar yiindisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklini tabiiyligi bilan ajralib turadigan xarakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va x.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar alabaga erishish uchun bir necha xarakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydala-nadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli taosirni taominlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifning boyligiga ko'ra o'yin usuliyati xarakat malakalari va xarakat sifatlarini kompleksli rivoj-lantirish, xarakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imko-niyatlarini vujudga keltira olishini axamiyati katta. Bu usuliyat orqali taolimning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish xam mumkin. O'yindan to'ri foydalanish asosida kollektivizm ruxi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmas-lik (botirlik), katoiyatilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi taolim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin usuliyatining salbiy tomoni xam mavjud. Taolim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin xarakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samara-dorligi pastroq bo'ladi.

Musobaqa usuliyati musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shuullanishning o'quvchilarga stimol beruvchi aloxida shakllaridan biridir. Shuning uchun xar qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashulotlarda keng foyda-lanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlani-shidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zalidan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya taolimi amaliyotida ko'p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu xarakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktiv-ligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgar-ligini baxolash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yarati-lishi. 3. O'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini bosh-qarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu usuliyat o'quvchi-lardan xarakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, xal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.

Shuningdek, musobaqa usuliyati xarakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin ular bir-lamchi o'zlashtirishda kutilgan samarani bermasligi mumkin. Musobaqa usuliyati xarakat sifatlarini deyarli yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa ularni kompleksli namoyon qilishda bu usuliyatiga extiyoj o'ta yuqoridir. Musobaqa usuliyati pedagogika nuqtai nazaridan o'quvchilar alabasi va malubiyatiga turun psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi, shundagina taolim jarayonida u o'zini oqlaydi, boshqa tomondan esa turli sharoitda xar tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imkonini beradi xamda uni darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Inson xayotning birinchi yetti yilligida bolalar solii-ning asosiga zamin tayyorlanadi, xayotiy zaruriy xarakat mala-kalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Rusiy zaban olimlarimiz Shelovanova, Aksariynoy, Sorocheck, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarini natijalari shuni ko'rsatadiki bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishi uchun o'z vaqtida to'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muxim rolp o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning axamiya-tini noto'ri baxolash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga xam salbiy taosiri ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

Bolaning organizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin organizmning ximoya refleksi sust rivojlangan bo'ladi, nisba-tan kasalga tez chalinadi. Shunga ko'ra bu yoshdagilar **jismoniy tarbiyasining vazifasi** – ularning soligini saqlash va mustax-kamlash, chiniqtirish, xar tomonlama jismoniy rivojlan-tirish, gavdani to'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigienaga eotibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Eng axamiyatlisi ularda xayot uchun zaruriy eng oddiy xarakat malakalarini – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chanida, konpkida yurish, yugurish, suzish va samokat va velosipedda yurishlarni rivojlantirishdir. Bu xarakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi. Bunga sabab ularning nerv sistemasini elastikligini yuqori-ligidir. Oddiy xarakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshga o'zlashtirishga yordam beradi.

Bu yoshdagilarda **jismoniy sifatlardan chaqqonlik, tezkorlik. Chidamlilik va egiluvchanlikni** rivojlantirishga imkoniyatlar katta.

Levi Gorinevskayani tekshirishiga qaraganda maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning to'ri yo'lga qo'yishda qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, 1-sinf dasturiga yaqin bo'lgan, unगतayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

12.1. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (xarakat) sifatlarini tarbiyalash

Jismoniy mashqlarni bajarish protsessida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari tarbiyalanadi. Ularni anatomo-fiziologik xususiyat-larini eotiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlari tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik xarakat sifatlarini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari xar bir xarakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlar tarbiyachini xoxishsiz xam boshqa xarakat faoliyatlarini davomida namoyon bo'ladi. yurish, sakrash, uloqtirishdek xarakatlar tarkibida bu sifatlar baribir namoyon bo'ladi.

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo'zalish va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish qobiliyati bilan boliq. Ayniqsa xarakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtiril-magan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favqulotdagi xarakatlarni bajarishga to'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o'z o'rnini tez almashinishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifati oson rivojlantirishga sharoitni yaratadi.

Nerv protsessi katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifati rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta meoyor to'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi muxim axamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra shu gurux muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish, ularni yurish tezlashini orttirish, boshqa xarakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifoda-lashdan iborat bo'ladi. bularsiz bola kundalik xayotida uchray-digan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mexnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning axamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa xam xarakatli o'yin qoidalarini, umumiy va shaxsiy gigiena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mastuqil va guruxi bilan bajarishga o'rgatish ko'nikmalari berib boriladi. O'zidan kichik guruxlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zini sport razryadini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qizi-qishga, do'stlik, o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga eotibor beriladi. ularda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, axloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilsin. Esteti-kadan tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, xarakat-larini mayin xamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat qabul qilish, tushun-chaga ega bo'lish, fikrlash, ko'z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mastaxkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

12.2. O'qitish va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari

Xarakteratga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa xayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalarni osondan qiyin didaktik prinsipi asosida, ketma-ketlikda, asta-sekinlik bilan olib boriladi va jismoniy tarbiya xaqida eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigiena qoidalari talablariga bo'ysunishga o'rgatiladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bola jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o'qitishning quyidagi – **onglilik va faollik, ko'rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini oshirish prinsiplariga** tayanadi.

Bolani xarakteratga o'rgatishda:

a) ko'rgazmalilik uslubiyatida bajarilishi kerak bo'lgan xarakterat, ko'rgazmali qurol orqali ko'rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo'ljal beriladi.

b) so'z yordamida ko'rsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, so'rash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiyati – xarakteratni bajarish shartini o'zgartirmasdan va o'zgartirib bajarishdan foydalaniladi.

d) o'yin va musobaqa uslubiyati...

Ko'rgazmalilik uslubiyati xamma yoshdagi guruxlarda yoshning katta-kichikligiga, xarakterat malakasi zaxirasining ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezoni belgilanadi.

Eng kichik yoshdagilarda xarakterat malakasi zaxirasi kam bo'lib, ularda mashqlar xaqida tasavvur xosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqqa o'rgatish uchun ko'rgazmalik uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. Xarakteratga o'rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Xarakteratni bajarishda o'sha xarakteratni xayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar xarakterati misolida o'qitish bolalarda obraziga kirib bajarishga qiziqishni shakllantiradi va taolim jarayonini faollashtiradi.

Bu uslubni bolalar qancha kichik yoshda bo'lsa shunchalik qiziqib bajaradilar. Bu yoshdagilarga ko'rish va jismlarga qarab mo'ljal olish, qobiliyatini o'stirishni axamiyati katta. U o'z navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni baja-rishni osonlashtiradi. Masalan: baland osib qo'yilgan jismdan oshirib uloqtirish, bunda tana orqaga bukiladi, tananing oirligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo'yilgan! Buyumga yetish, o'yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo'yib bajartirishni samarasi yuqori bo'ladi.

Bolalarni mashqlarini qo'rqmay bajarishga o'rgatish muximdir. Xarakterat malakasini shakllantirishda ritm, tempni xis qildirish, ko'pik, aytishuv bilan o'ynaladigan o'yinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

So'zdan foydalanish uslubiyati. Bolada jismoniy mashq xaqida to'ri tasavvur xosil qilish uni ko'z oldiga keltirib fikrlashga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko'rish, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar. Tushunarliroq bo'lgan so'z iboralari bilan: quyonga o'xshab sakraymiz, qaraga o'xshab...

Bolalar qanchalik xarakterat malakasi tajribasiga boy bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish uslubiyatidan foydalanish osonroq bo'ladi. So'zni xarakterati o'rganishni xar xil etapida turlicha bo'lishi lozim. O'rgatishni boshlanishida xarakterat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko'rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko'rsatmalar yordamida xarakteratdagi xatolarni to'irlash va ogoxlantirish va ularni baxolash mumkin. Buyruqlar va ko'r-satmalar maktabgacha yoshdagilarga jismoniy mashqlarni teng boshlash, tugallash, uni suroatini aniqlash, ritmini, xarakteratga yo'nalish berish uchun qo'llaniladi. Gimnastikada qabul qilin-gan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruxlarda undan foydalanish mumkin. Ko'rsatmalardan asosan kichik yoshdagi guruxlarda ko'proq foyda-laniladi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, sheorlar mazmuni aytiladigan voqyealar va xarakteratni qanday bajarilishi kerakligi xaqida yozilgan matnni o'qish bilan qo'shib ijro etiladi.

Bajarilish paytida bolalarga savol berish, ularni fikrlashga o'rgatish, o'sha jismoniy mashq xaqida to'liq bo'limga, xarakteratni xis qilishga imkoniyatni ko'paytiradi.

Suxbat xam bajariladigan jismoniy mashq xaqida ko'proq maolomot fikrga ega bo'lish va jismoniy mashqlarni bajari-lishi xaqida lozim bo'lgan malakalarga manbaa bo'ladi. Xamda jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o'qish, rasmlar ko'rish, stadionlarga ekskursiyalar va sayirlar qilish orqali xam yo'lga qo'yilishi mumkin.

Mashq uslubiyati juda xilma-xildir. Maktab yoshigacha bolalarda xarakteratlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga xamma uchun umumiy xolda ko'rsatish va bajarish ko'proq olinagn jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik qobiliya-tiga mos kelsin. Bu yoshda ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruxlariga, organizmiga fiziologik taosir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, xarakterat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadigan-lardan foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlarni velosipedda yurish, suzish, xarakteratli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga **statik** xarakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi, to'liq muskul qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari muskul va nerv bo'inlarini ishlarini susayti-radi. Yoshi ulaygan sari jismoniy mashqlar xam o'zgartiriladi va qiyinlashtiriladi. Bolalar yaslisi va bochalarida berilla-digan mashqlar «Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi»da (1994) berilgan.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda kattalar yordamida passiv xarakterli, aktiv xarakterli elementlari umumjismaniy mashqlar (jixozli va jixozsiz, chalangcha yotish bilan, o'mbaloq oshish bilan, boshni xar tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng soddaga o'yinlardan foydalaniladi. Bu yoshdagilar dasturida asosiy o'rinni uqalash (masaj) egallaydi. Uqalashga oid material «Sestra vospitatelnitsa detskix yasley i mladshey grupp yasley sadov» degan kitobchada berilgan (1963 y.).

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda sal qiyinroq bo'lgan umumjismaniy mashqlar, jismlil va jismsiz (to'p, yooch, gimnastika o'rindii), asosiy xarakterli (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanish-ning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, bir kolona, sherenga bo'lib saflanishlar), velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli xarakterli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoidasini soddaligi olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar xayvonar va x.k.).

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda mashulotlarga o'rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning «frontal» uslubiyati deb aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq eotibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki xolatga, so'ng qolgan elementlarga eotibor beriladi.

bolalarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustaxkam bo'lmaydi. Xarakterli malakasini mustaxkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish, tolishini vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlash-tirilayotgan material texnikasi xaqida shuullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi. Xarakterli malakalarini mustaxkamlash xar xil sharoitda – o'yin, muso-baqa, turli-xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. «Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi», «Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi», «To'pni kim uzoqroqqa ota oladi» yoki «Mo'ljalni ura oladi» kabilar. Jismaniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga xoslik o'qitish uslubiyatlarini o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarni o'qitishda taqlid qilish, ko'rib turgan narsaga, yoki o'sha narsaga yoki oshqasiga, uni teskarisiga, pastga, balandga, orqaga va x.k. deb mo'ljalga olish, o'yin usullarini kiritish, o'qitishni emotsionalligini oshiradi.

Maxsus bilimlarni bu yoshdagilar diafilpmlardan, kino, mashqni tushuntirayoganda eshitayotib, xarakterli texnikasini, xarakterli o'yinlar qoidalarini o'rganishda foydalanadilar va shu bilan bir qatorda shaxsiy va umumiy gigienik tushunchalarga ega bo'lib boradilar.

12.3. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalari

Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning solomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlar katta axamiyatga ega. Yuqoridagilarni taosiridan tashqari bolaning kunlik xarakterli faoliyati (xar kunlik xarakterli, rasm olish, xar xil o'yinlar, musiqa, jismoniy mexnat) shunday rejalashtirilsinki, bularning xammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratsin. Tanlab kerakli, ular muskullar kuchini yaxshilasin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda xamma organ va sistema-larni va jarayonlarni ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yurush, yugurish, suzish va velosipedda yurushdek mashqlarni meoyorini barobarga ortirilsa bu sifat rivojlanadi. Bu o'z navbatida shuullanuvchi yoshini xisobga olishni unutmastlik lozimligini taqazo etadi.

Bu yoshda tayanch xarakterli apparati egiluvchan bo'ladi. uni qobiliyatini susaytirmastlik uchun jismoniy mashqlarni yoshiga to'ri keladiganlarini barchasidan yaxshi foydalanish darkor.

12.4. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi davlat va jamoat muassasalarida olib boriladi. **Davlat muassasalarida** – yasli, bolalar bochalari; **jamoat muassasalarida** – maxkamalar, korxonalar, shaxsiy pulli yasli va bochalar tarzida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari sifatida uyushtirilmoqda. Jismoniy tarbiya asosan davlat mu assasalarida amalga oshiriladi.

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya. Bolalar bochasi va yaslidagi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir raxbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyasi olib boradi. tarbiyachi mashulotlarni musiqachi, shifokor bilan rejalash-tiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni meoyorini aniqlashga yordam beradi.

Yasli va bochalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o'quv tipidagi mashulotlar ertalabki gimnastika, fizkulptura daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, xarakterli o'yinlar ekskursiyalar, sayoxatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida xam jismoniy tarbiyani vazifalarini xal qiladigan jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi.

O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlari bolalarni xarakterli o'rgatishda asosiy rop o'ynaydi. Bu mashulotlar yasli va bochalarining xamma guruxlarida o'tkaziladi. 1 yoshgacha bolalarda xar bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo'lgan bolalardan yoshi katta bo'lgan guruxlarda (6-12) haftada 3 marotabadan, 3-7 yoshgacha bo'lganlarda haftada 1 marta va xamma guruxlar bilan birga o'tkaziladi. Yoshi katta bo'lgan sari mashulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashulotlar 4 qismdan - tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunloq, qismlariga bo'lib olib boriladi va ularning xar birida o'zlarining aniq vazifalari xal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, «o'rmonga sayoxat», xara-katli va syujetli («O'rmonga sayoxat» va boshqa) shakllarda olib boriladi. tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so'ngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq xavoda bo'lishi kerak bo'lgan vaqt xisobiga o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika yasli va bochalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turibla o'tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo'lganlarda ertalabki gimnas-tika individual yoki 5-10 kishiga bo'lingan guruxlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilm-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish xamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim xollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi.

Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini, elastikligini mustaxkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan xolda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, xar kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning taosir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning soliqqa foydasi xaqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi.

Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va xayotda uchraydigan syujetlarni o'z ichiga olishi kerak. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yoshi ulaygan sari 8 tagacha bir kompleks bir xaftaga mo'ljallab tuziladi va 3-4 kundan so'ng qiyinlashtiriladi, 7-12 daqiqa davomida o'tkaziladi. 6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar dozasini uni bajarilish oirligiga qarab belgilanadi. yelka va bo'yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Chiniqtiruvchi muolajalar yasli va bochalardagi kundalik va xayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus xavo va quyosh vannalari, suvda cho'miltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi. bulardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina effekt beradi (Levi Gorinevskaya va A.I. Bikovanning «Bola organizmini chiniqtirish» 1962y.).

Jismoniy tarbiya daqiqalari rasm mashulotlarida plastilin bilan ishlash paytida xisob, nutqni rivojlantirish mashulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashulot uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan turgan, o'tirgan xolda bajariladi.

O'yinlar ertalab soat 10⁰⁰-12⁰⁰ larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga maolom bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Xarakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, maydon va undagi sharoitga eotibor beriladi. Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab, so'ngra o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyin-chiliklarga sabab bo'ladi. katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. o'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba qaytariladi. Sayoxat xaftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlarda esa, 1-2 marotaba uyushtiriladi. Unda oldindan boradigan joy, mashulot ssenariysi tuzilib sharoiti xisobga olinishi va lozim bo'lgan jixozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayoxat muddati 20 minutda 1,5 soatgacha davom etkazish mumkin.

Jismoniy madaniyat bayramlari bayram kunlari (yangi yil, Navro'z, Mustaqillik, Konstitutsiya kunlari)ga baishlab yoki bochadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi va boshqalar tarzida o'tkaziladi. Xar xil o'yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi ssenariy-siga kiritilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan **individual shuullanish mashulotlari** vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini xisobga olgan xolda o'tkaziladi. Bu mashulotlarda tana tuzi-lishida nuqsoni borlar yoki surunkali xamda, yurak tomir sistemasida kasali borlar shuullanishi uchun qulay imkoniyat-lar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga boliq. Mashulotlar davomida shifo-kor maslaxati asosiy rolni o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan **mustaqil shuullanish** mashulotlari bolalarga o'zlari yaxshi ko'rgan jismoniy mashqlar bilan mashul bo'lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi ularga jixozlangan gimnastika shaxarchasi yoki maxsus bolalar maydonchasidek, suzish xavzasi, sport jixozlari va anjomlarini tayyorlab qo'ygan.

Mashulot paytida tarbiyachi bolalarga rollarni ajratib qo'yishi lozim bo'lgan samarani beradi.

Yasli va bolalar bochasida **umumiy ish rejasi** tuzilib unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi. Bu bo'limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar xar xil bo'lishi mumkin: suzishni o'rgatish, velosiped, samokat, roliklik konpkida yurishni o'rgatish va boshqalar. Buning uchun oldindan tarbiyachilar oldindan maslaxatlashib, basseyn to'ldiriladi yoki yaxmalaka otish joyi qilinadi. Tarbiyachi dasturni kvartal, oylar va xaftalarga bo'lib reja tuzadi va o'sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonini borishini boshqa-radi. Rejelashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi extiborga olinishi shart. Yasli va bochada yiliga 3-4 marta jismoniy tayyorgarligini o'yishini tizimli xisob-kitob ishlari olib boriladi va jismoniy sifatlarini rivojlanishini nazorati yo'lga qo'yiladi. Ana o'shanga asoslanib tarbiyachi maktabga yo'llancha olgan bola xaqida xisobot yozadi.

Oilada jismoniy tarbiya xaqida... (shakllari, vositalari, metodlari, B.A. Ashamarin taxriri ostida o'quv qo'llanmasida).

13-BOB. UMUMIY TAOLIM MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIIYASI

«Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni biz pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilini-shini, bolalarni xarakterga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi.»

Maktab yoshidagi bolalarda **jismoniy tarbiya** jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnodan xayotga, ijodiy mehnatga va \hat{A} âòâi mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida **umumiy va xususiy vazifalar** xal qilinadi.

Umumiy vazifalar – bilim berish, jismon tarbiyalash va solomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat taolim standarti dasturidagi maxsus vazi-falar tarzida xal qilinadi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

1) o'quvilar organizmining soligini mustaxkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

3) xayot uchun kerakli xarakter malakalari va ko'nikma-larini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;

4) o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilim-larni berish;

5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shuullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;

6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni xal qiladi.

Bu vazifalar maonaviy tarbiyaning elementlari xisob-langan axloqiy ruxiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulayishi, jismon tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruxidagi taolim tarbiya ishlarida xal qilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarda (1-4 sinflar) organizmI tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funksiyasi, xarakter tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga eotibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigIena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi.

12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali taosir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga quly imkoniyatlar ochilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning **jismoniy bilimlar berish vazi-fasi** xayotda uchraydigan xarakter malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa xam nazariy tushuncha berishdir. Bu davrda bolalarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shuullanish natijasida sport maxoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va axamiyatini tushuntirish jarayoni yo'lga qo'yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiri-ladi, musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, xakamlilik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabi-atning solomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o'rgatish lozim bo'ladi.

16-18 yoshdagi umumtaolim maktabi, akademik, kasb-xunar litseylari va kollejlarning o'quvchilari organizmi yoshi ulay-gan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shuullanish taolim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy xarakter faoliyatlari uchun chidamlilik zaxiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa xar tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga eotiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyat-larini oshib borishi xam tabiiy. Oldin egallangan xarakter malakalari zaxirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan xarakter malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshda-gilarda ularning jismoniy madaniyat soxasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya vositalari. 6 (7) - (10)11 yoshdagi bola-lar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy vosita qilib asosiy gimnastika, xarakterli o'yinlar, rolikli konpkida, velosipedda yurish, ekskursiya va sayoxat xamda tabiat qo'ynida o'ynaladigan o'yinlar va jismoniy mashqlar olingan. Bu yoshdagilarda suzish, tennis bo'yicha muntazam mashulotlar uyushtirish mumkin. So-ligi yomonlashgan bolalarga maxsus mashulotlar – davolash gimnastikasi tarzidagi yoki maxsus tibbiy guruxga ajratilgan bolalar uchun aloxida mashulotlar yo'lga qo'yiladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan oirroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi mashqlari, to'siqlardan oshish, jamoa bo'lib o'ynaladigan xarakterli o'yinlar (osonlashtirilgan qoida-da) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnas-tika, yengil atletika, rolikli konpkida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga

erishishlari mumkin. bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar xamda dalada o'ynaladigan va xarbiylashti-rilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin.

16-18 yoshdagilar uchun (litseylar) asosiy va sport gimnastikasi va boshqa sport turlari vosita bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari «Alpomish» va «Barchinoy» kompleksi talablari va normalari darajasija bo'lishi lozim. Bulardan tashqari sayir va poxodlar uyushtiri-lishini tarbiya jarayonidagi samarasi katta bo'lishi mumkin.

13.1. O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashulot formalari

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasining mashulotlari maktabda *o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar fizkulptura solomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada quyidagi shakllarda*: «jismoniy tarbiya darsi», «dars-gacha gimnastika», «fizkulptura daqiqalari», «katta tanaffus-dagi uyushtirilgan o'yinlar», «sport ko'ngil ochishlari (vaqt o'tkazish uchun)», «uzaytirilgan kunli maktablardagi jismoniy madaniyat mashulotlari», «sport seksiyalari», «bayramlari, musobaqalar «Quvnoqlar va zukkolar» uchrashuvlari, «Salomat-lik kuni» vo x.k.dek o'ndan ortiq xil sinfdan tashqari ishlar tarzida tashkillanadi.

Maktabdan tashqari muassasalarda jismoniy tarbiya:

Bolalar, o'smirlar sport maktablari, sport inshootlari va suv xavzalari, istiroxat bolari, madaniyat uylari, madaniyat maroylari qoshidagi sport seksiyalari, jismoniy tarbiya krujoklari, uy joy boshqarmalari, maxalla fuqarolari yiini tomonidan yo'lga qo'yilayotgan bolalar sport seksiyalari va boshqalar tarzida soligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab ajratib olinib, turli yoshdagilar uchun muntazam ravishdagi mashulotlar tashkillanadi.

O'zgarib turadigan tarkib bilan o'yinlar, oilaviy musoba-qalar ulotqiruvchilar kuni, ommaviy krosslar (yuguruvchilar kuni), turli xil konkurslar o'tkaziladi.

Oilada jismoniy tarbiya uy sharoitida, dars tayyorlash paytidagi fizkulptura minutlari, jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish, sport xarakteridagi mashqlar, oilaviy sayoxatlar va jismoniy mashqlar bilan mustaqil shuullanish mushulotlari, o'yinlar, trenirovkalar sifatida uyushtiriladi.

13.2. O'rta maxsus xunar kasb litseylari umumtaolim maktablarining o'quvchi yoshlarini xarakteratga o'rgatish va mashulotlarda jismoniy sifatlarning rivojlantirish, taolim jarayonlarining prinsiplari

Maktab yoshi xarakteratga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zolishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra xarakterat-larning shartli reflekslarini yengil xosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda xarakterat analizatorlarining rivojlanganligi meoyoriga yetadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi xarakterat malakalariga ega bo'ladigan. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mexnat fao-liyatida va ijtimoiy xayotda turmushda, o'zlarining soligini mustaxkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar.

Xarakterat o'rgatish shuullanuvchini jismoniy rivojlangan-ligi va jismoniy tayyorgarligi xamda jismoniy sifatlarni darajasiga qarab amalga oshiriladi.

Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni xarakteratga o'rga-tishda umumiy metodik prinsiplarni qo'llashga aloxida eotibor beriladi.

Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan xarakterat faoliyati xaqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan xarakterat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo'lishi mumkinligi xaqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi Kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydi-ganlarda xayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning axamiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shuullanuvchini soligi uchun axamiyati va boshqalar xaqida xayotiy misollar keltirilsa bas.

V-IX sinf o'quvchilariga nisbatan qiyin xarakterat malaka-lari beriladi. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va oir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixi-kasiga eotibor berish muxim axamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan xarakterat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun xarakterat texnikasi ustida ishlash oir ekanligini aloxida tushuntirish muxim axamiyatga ega. Ularni xarakteratlarni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko'ra bilish, taxlilga o'rgatish va bo'lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o'qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruxchalarga raxbarlik qilishga o'rgatishni xayotiy axamiyati katta. Mustaqil fikrlashga eotibor berish muxim axamiyatga ega.

Yuqori sinf o'quvchilariga yangi adabiyotlar, sport takti-kasi xaqida tushunchalar, mustaqil shuullanishlari uchun masla-xatlar berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bajarib **ko'rsatish prinsipi** o'quvchilarda o'sha xarakteratlar xaqida aniq tushunchalar xosil qilishda muxim rol o'ynaydi. Kichik va o'rta yoshdagilarda taqlid qilish refleksi jda rivojlangan bo'ladi. ular ko'rsatilgan xarakteratlarni aynan o'zini, nusxasini, tezda va butunligiga qaytara oladilar. Shuning uchun bu prinsipiga rioya qilish o'qituvchidan aloxida eotiborni xamda o'quvchilar bajarayotgan mashqni axamiyatini mukammal tushuntirish lozimligi talabini qo'yadi.

Yuqori sinf o'quvchilari turli xil tayyorgarliklarni o'tadilar, xarakterlarni o'zlari mustaqil kuzatib baxolay olib malakalariga ega bo'lib qoladilar. Mashqlarni yaxshi bajaradi-ganlarini, yaxshi namoyish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Xarakteratni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish va o'qi-tishni individuallashtirish prinsipi – kichik maktab yoshdagi-larga qo'llanganda ayrim xarakteratlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil xarakteratlar tez charchashni tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma'lum muddatga ushlab turish (statik xolatdagi) mashqlari tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlarni qo'llashdan qochish lozim.

Birinchi sinfdan boshlab o'quvchilardan ayrim mashq-larni bajarish uchun bor imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo'ladi. chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta eotiborni talab qiladi.

Muntazamlilik prinsipi xarakteratga o'rgatish rejalashti-rilgan materialni qator mashulotlarda ko'proq qaytarish talabini qo'yadi. Mavzu o'zlashtirilgandan so'ngina boshqa vazifaga o'tiladi. Kichik, o'rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashulotini) qo'yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta'lim jarayoniga salbiy taosir ko'rsatadi va o'zlashtirish jarayonini cho'zilisiga sabab bo'ladi.

Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi xarakteratga o'rgatishda bajarilayotgan mashqni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish, yuklama meoyoriga nisbatan kerak bo'lgan talablarni qo'yish, nerv-muskul jarayonida qoordinatsion o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan boliq qoidalarga rioya qilishni taqazo etadi. I-III sinflarda bajariladigan xarakterat turlarini tez-tez o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Mashq bajarayotganda zo'riqqan muskul navbatdagi muskullarga nisbatan dam berishi amaliyotdan ma'lum. Muskullarni 5-8 sek oshiq zo'riqqan xolda tarang ushlab turish bu yoshdagilar uchun tavsiya etilmaydi. Mashqni bajarish va urinish oldidan o'quvchini ko'p kuttirish tavsiya qilinmaydi. Navbat kutish tik turishdan iborat bo'lmay asosiy xarakteratni bajarishda ishtirok etmay-digan boshqa muskul guruxlari uchun zo'riqish beradigan xarakteratlar bilan almastirilishi, qorin, ko'krak, bel muskul-larini rivojlantiradigan, normal nafas olish malakasini shakllantiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinishi xam mumkin.

Mashq usuliyatini o'smirlarga qo'llar ekanmiz diqqatni gavdani to'ri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish (ayniqsa yurish va yugurish mashqlari)ga qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko'rganini olib olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Xar bir xarakteratini tez o'rganadilar. Ularda ayniqsa yengil atletika mashqlariga qiziqish katta bo'ladi. Mashqlarni bajarishda aynan o'sha mashqni nimasiga kuch sarf qilish yoki mashqdan so'ng mashqni bajarish uchun zo'riqqan muskulni bo'shsh-tirishni bilishga o'rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarf-lagandagidek xarakteratlarni bajarishga o'rgatish kerak bo'ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tav-siya qilinadi.

Xarakteratga o'rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsi-da jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni xarakteratga o'rgatish-ning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula va boshqa darslarda bolalar diqqati juda aktiv bo'ladi. Jismoniy tarbiya dars-larida xam mashqlarni o'zlashtirishda bolalar diqqatini yuqo-rida qayd qilingan darslardagidek bo'lishiga erishish kerak.

O'rgatishning boshlanich etapi. Mashqni bajarilishini boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan eshitishga erishish, bajarilayotganni to'la tasavvur qilish, ijroni taxli-li va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi ta'limning birlamchi etapini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o'yin tarzidagi xarakteratlarni o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlanich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o'sha faoliyatga kerak bo'lgan xarakteratni bajarmaslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy taosir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi.

O'smirlarga mashulotlar paytida eng dastlabki bajarish ular uchun tanish sharoitda, tashqi qo'zatuvsiz, chalituv-chilarsiz amalga oshirilishi muxim.

Professor Kasoyanovning yozishicha tajriba maktabining darsiga tajriba o'rgangani bir gurux nazoratchilar kelgan. O'zi ko'rgan o'qituvchi, bolalar yaxshi ko'rgan sport jixozlarida, bolalar uchun tanish bo'lgan mashqlardan foydalanib mashulot o'tkazgan. Ajablanarlisi shu bo'lganki, o'quvchilar o'zlari duppa-durust avval bajargan mashqlarini bajarishda xam ancha qiyin-lashgan. Darsda qatnashayotgan nazoratchilar o'quvchilar uchun qo'shimcha qo'zatuvsiz bo'lgan, bu bilan o'quvchilarning bosh miya yarim sharlari po'stloida yangi qo'zalish o'choi vujudga kelib mavjud shartli xarakterat reflekslarini normal o'tishiga to'siq yuzaga kelganligi kuzatilgan.

Yuqori sinfdagilar xarakteratlarni birinchi ko'rishdan o'q yaxshi bajarishlari mumkin. Bunga sabab ularning jismoniy tayyorgarligining yuqoriligi va uddalash qobiliyatlarini yetarliligi sabab bo'lishi mumkin.

Xarakteratga o'rgatishda, o'rganilishi lozim bo'lgan mashqni dastlab muskul kuchni oz sarflab, xarakteratlarni sekinlash-tirilib bajarish bilan o'rgatilsa material oson o'zlashtiri-ladi. Bir xil xarakteratni uzoq takrorlash xarakteratga o'rgatish samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun o'sha xarakteratga monand, bajarish texnikasi o'zlashtirilayotgan mashqqa yaqin jismoniy mashqlar yoki xarakteratli o'yinlardan foydalanishning samarasi katta. Amaliy materiallarni o'zlashtirish o'z navba-tida yangisini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Uzunlikga sak-rash, masofada tez yugurishni osonlashtiradi. Ammo mashulot-lar davomida bir mashulotda, darsdan bir xil jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash bolalarda darsga qiziqishni so'ndiradi.

Yuqori natijalarga erishish uchun ayrim mashqlarni ko'p marotaba takrorlash zarur. Amaliyot shuni isbotladiki 60 m ga IX sinf o'quvchisi 11,4 sek natijasidan 0,9 sekunda tushurguncha 2 yilda maxsus mashqlar bilan qo'shganda 26 km yugurishi kerak ekan.

Mustaxkamlash va takomillashtirish etapi xarakterga o'rgatish jarayonida muxim ahamiyatga ega va bu jarayon o'quvchilarning yoshi xususiyatlari bilan bog'liq. O'zlashtirilgan xarakter mala-kasi yarim sharlar po'stloida xali chuqur iz qoldirmagan bo'ladi. Uni chuqurlashishi mustaxkamlash xamda takomillashtirish etapida meoyoriga yetadi. Xosil bo'lgan «iz» maolom davr o'tgandan so'ng xam eski malakani qaytadan tiklanishiga sababchi bo'lishi mumkin.

O'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Kichik maktab yoshidagilarda jismoniy sifatlari rivojlanadi. Lekin bu rivojlanish maolom yillarda ayrim sifatlarni oldinlab, maolomotlarini esa kechroq rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunga yashash sharoiti, kun tartibi, jismoniy mexnat va qator boshqa ijtimoiy faktorlar sabab bo'ladi. Bundan tashqari yoshlar, o'smirlar va kichik yoshdagilarni jis-moniy sifatlarni tarbiyalanishi tabiiy ravishda o'zgarayotgan va rivojlanayotgan organizmning xususiyatlariga xam bog'liq.

Eng muximi maqsadga muvofiq xolda uyushtirilgan Mash-ulotlar xarakter sifatlarni rivojlantirishda asosiy rol ni o'ynaydi.

Xarakterga o'rgatish bilan bu jarayon o'zaro uzviy bog'liq bo'lib quyidagilarga yo'naltirilgan:

1. Jismoniy sifatlari, turli xil yoshdagilarda, xar xil rivojlangan bo'lib, xarakter malakalarini egallashda muxim ahamiyatga ega. Ularni rivojlanishi organizmning funksional qobiliyatini yaxshilaydi va kuchaytiradi.

2. Ayrim xollarda maolom yoshdagilarda uchraydigan jismoniy sifatlarni rivojlanmay qolishi yoki orqada qolishi o'zlashtirishni orqaga suradi.

3. Ayrim jismoniy sifatlarni esa normal rivojlanishini chetga burilishiga yo'l qo'ymaydi.

4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ortiqcha mexnat qilishga, energiya sarflashga yo'l bermaydi.

Sobiq Ittifoqning Fizkulptura ilmiy tadqiqot insti-tutlarining tadqiqotlari natijalariga qaraganda maktabda faqat jismoniy tarbiya darsida shuullanishi bilan cheklangan bolalar bilan, shu yoshdagi, o'sha sinfda yengil atletika seksiyasida shuullangan bolalar orasida jismoniy sifatlari rivojlanishida farq yuzaga keladi. 10 oylik mashqlar davomida seksiyaga borganlarning kaftini stanvoy kuchi 4-6 va 8-10 kg bo'lgan. Faqat darsda shuullanganlarniki esa 2-3 va 4-6 bo'lgan xolos.

Demak, maxus yo'naltirilgan mashulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlikni rivojlantirishda o'sha sifatlari uchun mos, talabga javob beradigan mashqlar tanlab olinib, uning meoyori, bolaning yoshi, jinsi xamda jismoniy tayyorgarligiga qarab berilsagina o'quvchilarni garmoniy tarbiyasini to'ri yo'lga qo'yish mumkin bo'lar ekan.

Xarakterga o'rgatishda mashqlarni barcha jismoniy sifatlarga moslab tanlash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Ayrim mashqlar bilan aloxida jismoniy sifatlari ajaratib rivoj-lantirilishi mumkin. Akrobatikadagi oldinga dumbaloq oshish mashqi chaqqonlik va tanini boshqara olishni tarbiyalaydi, 30 metrga tez yugurish tezkorlikni va x.k. Shuning uchun biz ularni o'sha sifatlarni rivojlanishiga omil bo'ladi desak xato qilmagan bo'lamiz. Lekin jismoniy mashqlarni bajarish usuliyati orqali o'sha mashqni boshqa qator jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun vosita qilib foydalansa xam bo'ladi. Tennis to'pini bir maromda yerga urib turishimiz oldinga chaqqonlikni tarbiyalasa, uni kuchliroq urib, so'ng ilib olishni mashq qilsak kuchni va xarakter koordinatsiyasi tarbiyalanadi. Shu mashqni bajarish muxlatini 30-20 soniyaga cho'zsak (yerga urib tursak) chidamlilik tarbiyalanadi. Bu bilan jismoniy mashqlarni maqsadli bajarish metodikasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy omil rolini o'ynaydi. Ayrim jismoniy sifatlarni tarbiyalashga eotibor beraylik:

Chaqqonlik I-IV sinf o'quvchilarida keyingi sinfdagi-larga nisbatan oson rivojlanadi. Bu nerv jarayonidagi qo'zalish bilan tormozlanishni tez o'rin almasha olishiga bog'liq. Bizga maolomki, bu yoshdagilarda nerv almashinuvi tez kechadi. Shuning uchun asosiy omil qilib mayda gurux olinadi. Xarakterli o'yinlardagi bir xil reaksiyalar kutilmaganda boshqa bir xili bilan qisqa vaqt ichida o'rin almashadi. Masalan, «Kun va tun» o'yini chaqqonlik sifatlarni yaxshi rivojlantiradi.

O'smirlarda chaqqonlik boshqa xarakter sifatlarga nisbatan ancha rivojlangan bo'ladi. Chunki ularda organizmni rivojlanishi suroati o'ta yuqori, ularga oldingi yoshdagilarga nisbatan oirroq mashqlar tavsiya qilinadi. To'pni iritib oyoqni ko'tarib uni ostida qarsak qilib ilib olish yoki 360°ga aylanib ilish, xilma-xil muvozanat saqlash mashqlari, tanish bo'lgan o'yinlarning qiyinlashtirilgan variantlari qo'llaniladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport o'yinlarining ahamiyati katta.

Katta yoshdagi maktab o'quvchilarida ko'proq gavnani bosh-qarish, to'siqlardan oshish, tayanish va osilishdek oir jismo-niy mashqlar tanlanadi.

Tezlik. Kichik yoshdagilarda o'rta yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. O'il bolalarda 8-10 yoshdan boshlab yaxshi rivojlana boshlaydi. 10 yoshga borganda bu sifatlarning zaxirasi anchagina yuqori bo'ladi. Shu yillar mobaynida tezlikni o'rta ortishining meoyori boshqa yoshdagilarga nisbatan yuqori bo'ladi. Qizlarda bu qobiliyat bolalarnikiga nisbatan ozroqdir. Tezlikni rivojlanishi uchun ularga anchagina jismo-niy mashqlar berish kerakki, ularning bosh miya po'stloq qismida tezlik markazlari paydo bo'lsin. Tezlikni rivojlan-tirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi. 7-8 yoshdagi-larga ko'rish, ovoz signallariga o'z vaqtidayoq keskin javob beradigan, o'z o'rmini tez topib oladigan xarakterli o'yinlar, erkin yugurish va xokazolar.

Qaysiki o'sha o'yinlarni o'ynashda tezkorlikka yo'nalti-rilgan vazifalar qo'yiladi. 3-4 sinflarda esa 20-40m. Maso-fani tez vaqt ichida bosib o'tish kerak bo'lgan o'yinlar tanlanadi.

O'smirlarda tezlik kichik yoshdagilarga nisbatan yaxshi rivojlanadi, qizlarda esa uni teskarisi, 12 yoshdan boshlab bolalarga nisbatan rivojlanishning qiya chizii pastga tomon ketadi. Sababi ularda organizm yo bosish jarayoniga beriladi, egiluvchanlik va moslanuvchanlik nisbatan susayadi. Nerv jara-yonlarining kuchi, taosirchanligi ortib ketadi. 14 yoshga kelib tezlikning rivojlanishi aytarli susayadi. Bular uchun tez bajariladigan jismoniy mashqlar tanlab olinadi. Tanlangan mashqlar o'ta yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar bo'lishi shart. Lekin tezlik uchun mashqlarni xar doim bir maromda, ko'p marotabalab, takrorlayverish ular organizmida shu tezlik uchun shartli refleks xosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Unda tezlik rivojlanishi keskin susayadi.

Shuning uchun mashqni turli xil sharoitda, xilma xil tarzda berish tavsiya qilinadi. Bunga eotiborsizlik tezlik refleksini xosil bo'lishiga, bir xil suroatdagi tezlik namoyon qiladigan xolatni yuzaga keltiradi. Ularga beriladigan mashq tezlik-kuch talab qiladigan bo'lsin. 5-6 sinflarda 6-9 etapli estafetalar tanlanadi.

Yoshlar va qizlar tezlikni rivojlantiradigan mashqlarga tez moslashadi. Qizlarda tezlik yoshlarnikiga nisbatan ancha past rivojlangan bo'ladi. Ular uchun xarakterli vosita qilib 80-100 metrga yugurish, estafetalardan fodalanish lozim.

Kuch imkoniyati kichik yoshdagilarda unchalik baland emas. S.I. Galpperin tajribasi natijasi 7-8 yoshdagi bolalar qo'li bilan 2,5 kg kuchga ega ekanligini ko'rsatadi. Qizlarda esa bu sifat anchalik sust rivojlangandir. Ularni tezlik sarf qiladigan mashqlar bilan ko'p band qilmaslik kerak. *I-II sinflarda jismoniy mashqlar asosan jixozsiz bajariladi. III-IV sinflarda esa nisbatan ozgina yuk ko'tarib bajaradigan mashqlar tanlandi.* Rezina to'plar, gimnastika tayoqlari, yengil otish bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. I-II sinf-larda asosan tanani to'ri tutish uchun qorin, ko'krak, bel yonbosh muskullarini rivojlantirishga asosiy eotiborni qaratish kerak, chunki ularda tanani to'ri tuta bilish malakasi yaxshi rivojlanmagan bo'ladi.

O'rta maktab yoshdagilarda kuchni yaxshi rivojlangan ekan-ligini ko'rish mumkin. Muskullar asta-sekinlik bilan statik ishlar bajarishga moslasha boshlaydi. Qo'l muskullari, yelka muskullari kuchi yaxshi rivojlana boshlaydi. Sport jixozlarida bajariladigan mashqlar xam qo'l keladi.

14-15 yoshdagi qizlarda jismoniy rivojlanish xamda jismoniy sifatlardan kuchni rivojlanishi bolalarga nisbatan orqada qolishi kuzatiladi.

Kuch uzoq vaqt davom etmaydigan, o'z kuchi bilan bajariladigan, tezlik-kuchi sarf qiluvchi intensiv mashqlar bilan, 5-6 sinflarda 1-2 kilogrammli charm to'plarni iritish, ilish, kanatga tirmashib chiqish, oirligi 2-3 kg keladigan to'plarni uloqtirishdek mashqlar bilan rivojlantiriladi; 7-8 sinflarda shu mashqlar tezlik-kuch bilan bajarilishi orqali, individual xususiyatni xisobga olib, organizmga tushadigan jismoniy yukni ortishi orqali amalga oshiriladi.

Yuqori sinf o'quvchilarida esa oir yuk tashish, ko'tarish, uzunlikka, balandlikka sakrash, uloqtirish, tortishmahoq o'yin-lari, kurash elementlarini o'rganish va boshqa qator jismoniy mashqlar bilan rivojlantiriladi. Kuch sifatini rivojlan-tirish extiyotlikni talab qiladi. Chunki yosh organizmga xali baloatga yetmay turib bu mashqlarni yaxshi bajarish uchun imkoniyat kam bo'ladi.

Chidamlilik *I-II sinf o'quvchilarida* energiya sarf qilib bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarishni uzoqroq davom ettirish orqali tarbiyalanadi. Xarakatli o'yinlarni o'ynash xam bundan mustasno emas. Yoshi ulaygan sari bu sifat xam tabiiy rivojlanib boradi. Bolalarda qizlarga nisbatan bu sifat unchalik yaxshi rivojlanmaydi. *O'smirlarda chidamlilik* 300-400 metrga yugurishni yurish bilan almashtirib yoki o'sha masofani bir xil belgilangan suroatda yugurish (belgilangan vaqt ichida maolum masofani bosib o'tish)lar yoki velosipedda yurish, suzish kabi mashqlar orqali rivojlantirish tavsiya qilinadi.

VII-IX sinflarda xam shu mashqlar tezlikni ortirib bajarish orqali bajariladi. Xarakatli o'yinlar, sport o'yinlari yuqori sinflarda bu sifatni rivojlantirish uchun vosita bo'ladi.

Egiluvchanlik. Bu sifatni *rivojlantirishga eng qulay yosh kichik maktab yoshidir.* Bunda muskullar, bo'inlar xarakati katta yoshdagilarga nisbatan yaxshi bo'ladi. Shuning uchun xam bu yoshdagilarda xarakatli o'yinlar orqali egiluvchanlikni rivoj-lantirish mumkin.

O'smirlarda bu xususiyat kichik yoshdagilarga nisbatan susaygan bo'ladi. Shuning uchun bularga jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashq-lar ko'proq berilishi kerak bo'ladi. Ularga mashqlar berishda extiyotlik zarur, chunki ular mashq axamiyatini bilmay muskul-larni keragidan ortiqcha zo'riqtirish orqali ularni cho'zib qo'yishi mumkin. Bu esa jaroxatlanish va boshqalarga olib keladi.

Katta maktab yoshdagilarga iloji boricha ko'proq egiluv-chanlikni rivojlantiruvchi mashulotlar tashkillash lozim bo'ladi.

13.3. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli

O'quv ishlari – o'quvchi jismoniy tarbiyasini tashkillash-ning asosiy shakli bo'lib, maktab jismoniy tarbiya tarzida uyushtiriladi. **Dars – jismoniy tarbiya mashulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.**

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlarning aloxida shakli bo'lib u umumtaolim maktab-lari, akademik, kasb-xunar litseylari, Oliy o'quv yurtlari, kolledj, gimnaziya va boshqa o'quv muassasalardagi mashulot-lardan o'zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishini turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo'nalishida maolom natijalarga erishishni maqsad qilib qo'yish mumkin. Xar bir darsda aloxida vazifalar xal qilinadi. Oldin o'qitilgan (o'rgatilgan)ni va keyin o'qitiladigan mavzulari bir biri bilan xarakatning ayrim yoki bo'laklari bilan albatta bolanishi va tuzilishi bilan farqlanadi xamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shun-daki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo'ljallangan dastur asosida xamda maolom tizimga solingan jadval asosida tashkillanadi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo'lga qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlarning boshqa tipik formalari o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan dars-lardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular axolini fizkulptura bo'yicha maolom darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil axamiyat kasb etadi.

13.3.1. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga boliq. Bunga xar bir dars zamiridagi qator vazifalarni xal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari taolim berish (o'qitish), tarbiyalash va solomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining *umumiy vazifalaridan kelib* chiqib, xar bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O'zlashtirish», «mustaxkamlash», «Tako-millashtirish»dek mazmunga ega bo'lgan *xususiy vazifalarni* qo'yish va uni xal qilishni nazarda tutadi.

Taolim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga xamda o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Taolim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustaxkam o'rganishga olib keladi.

Taolimning ayrim vazifalarini xal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa xillarini xal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoy qiladi. Masalan, arqonga maolom usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda xarakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jixatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni xal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shuullanuvchini xarakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashti-rilayotgan xarakatga o'xshash xarakat xaxirasiga xam boliq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida xal qilinadi. Taolimning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, soliqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'ri bajarish xaqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan xam xal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat taolim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – eotiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomlilik, maqsadga inti-lishi, mustaqilligi va qiyinchildiklarni yengishdagi qatoiyiyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi.

Solomlashtirish vazifalari xam tarbiya vazifalari kabi xar bir darsda xal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shuullanishni, mashulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena xolatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq xavoda o'tkazilishi, solomlashtirish vazifalarini xal etish imkoniyatini yaratadi.

13.3.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usuliy asoslari

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituv-chining tuzgan rejasini xayotiyiligi, shuullanuvchilar faoliya-tini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jixozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshoatlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini xisobga olib effektli foydalana olish bilan boliq.

Darsning uyushtirilishining teominlanishi quyidagi-larni:

1) tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy-texnik jixatdan taominlashni; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli xal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shuullanish jarayonida yuzaga keladigan, solomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashulotlarni o'tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqiligiga Eri-shish. Sport zali uchun xavo temperaturasi (eng maquli) 14-16⁰S da ushlanishi. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqla-nishicha, inson o'pkasida u tinch turgan xolda xavo ventilyasiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish,

sport o'yinlari) organizm-ni xavo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashulot joylarini toza xavo bilan taomin-lashning axamiyati muxim.

Ayniqsa, zaldagi jixozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polni tozaligi doimiy diqqat va eotiborni talab qiladi. Xar bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jixozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashulotlar tugagandan so'ng esa shuul-lanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shuullanuvchi soligiga katta putr yetkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik taominlash deganda, darsning optimal zichligini taominlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli xal qilish uchun garantiya beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jixozlari, anjom-lari va mashulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shuullanishi mumkin bo'lgan nostandart jixozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jixozlanmoqda. Bunday jixozlardan foydalanish dars zichli-gini axamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

13.3.3. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashulotla-rini sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elemenlar o'zaro uzviy bolangan va darsning xarakterli **komponentlari** deb ataladi, ular:

a) *darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar*. Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, so-lomlashtirish, bilim berish vazifalarini xal qilishda shuul-lanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa maonoda dars mazmunining bir qirrasi xolos.

b) tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan boliq bo'lgan *o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri*. Bu komponent shuullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsati-layotgan mashqni eotibor bilan kuzatish, xarakat faoliyati orqali xosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, baja-rilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyixasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z xarakatlarini nazorat qilish va baxolash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muxo-kama qilish, o'z xissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va x.k.lardir. Shuullanuvchilarini dars vazifasini xal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) *pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib*, quyidagicha xolatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni xal qilishni tashkillash, shuulla-nuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini taxlil qilish, shuningdek shuullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yo'nalti-rish, boshqarish, nazorat qilishdek taolim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muxim asosiy xolatlarni o'z ichiga oladi.

g)shuullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashq-larni bajarishda sodir bo'ladigan *fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar* dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri xisoblanadi. Mala-kalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning nati-jasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, xarakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to'rtinchi komponenti xisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo'lmoqdami yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

13.3.4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi

Jismoniy tarbiya darslari bilan boliq masalalarning eng muximi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari xaqidagi gapirishdan avval uni qanday struk-turaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo'ladi. avvaligi dars xaqida yikr bildira yetib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qo'llanila boshlandi. Keiynchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni xal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning meoyori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo'lla-nildi. «Darsni strukturasi» degan atama birinchi marotaba V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsni tuzilishi deb to'ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N. yefremov (1959) birinchi maro-taba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga taorif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o'zaro joyla-shishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa **darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning axamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni xar bir qismini davomiyligi** deb taorif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy dabiyyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin xozirgi kunda bu baxslarga chek qo'yilgan va darsni tuzilishini uch qisimli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyixasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o'qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani meoyorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o'rganishni yo'lga qo'yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni xal qilishda qo'llaniladigan taolimning usuliyatiga aniqlik kiritadi va uni qo'llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida xar qanday pedagogik vazifa-larni xal etish ko'pincha shuullanuvchilar organizmidan maolom darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo'lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifa-larni xal etishga tayyor bo'lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash maolom fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shuullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni xal qilish darsning boshida emas maolom tayyorgarlikdan so'ng, mashulotlarni, darslarni oxirida xal qilinishi lozimligini, shu mashulotdagi asosiy vazifa-larga shuullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kay-fiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni baja-rishga, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyiqni shakllanishini mashulotlar davomida talab darajasiga ko'tarish lozimligiga to'xtaldi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni xal qilish ko'pincha shuullanuvchi zo'r berayotgan yaoni uni faolligini oshgan davriga to'ri kelshligini amaliy axamiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsii-onal xolatdan vazmin xolatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam xolatga o'tish va mashulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xar bir dars uch qisimli tarkibga ega ekanligi xaqida yuqorida fikr bildirdik va ular **tayyorlov, asosiy va yakunlov** qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining **tayyorlov qismi** uchun 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlanich sinflarda esa 20 minutgacha bilish mumkin. iqlim sharoiti sovuq, issiq va x.klarga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o'quvchi yoki shuullanuvchi organizmini funksional xolatini tayyorlaydi. Organizmning funksional xolatini dars-ning asosiy qismiga tayyorligi o'quvchini xarakat koordina-siyasining yaxshilanganligi, peshonada yengil terlash yuzida qizillikni paydo bo'lishi o'quvchining xarakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emotsional xolatini ko'tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda yechiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra «tash-kiliy daqiq» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 1-1,5 minut vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini eolon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlash-tirish, tana bo'inlari, muskullari uchun xarakatda, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan xarakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo'llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. **Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun** 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars ssenariyasi yoki uning reja-konspek-tiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat tandarti dasturi-dagi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiri-ladi, yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashq-lar, xarakat faoliyatlari tanishtiriladi, o'zlashtiriladi, mustaxkamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismi-ni tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat taolim standarti dasturining bo'limlari (gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, xarakatli o'yinlar)ni o'quv materialini o'qitish o'zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo'yadi. Darsning asosiy qismi-ning talablarni xal qilish o'quvchilar faoliyatini guruxli, individual, frontal, uzluksiz-ulab, aylanib yurib yuajarish, kreystring usuliyatlari orqali maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini eotibor-ga olishni taqazo etadi.

Darsning bu qismida o'qituvchilarning yordamchilari-fizkulptura faollarining axamiyatini eotirof etmay ilojimiz yo'q. Ular o'qituvchi tomonidan xaftaning boshlanishida instruktiv mashulotlar uchun to'planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruxlarda yo'riqchi vazifasini baja-rish usuliyati o'qituvchi tomonidan o'rgatiladi.

3. **Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi** dars uchun ajratilgan umumiy vaqtning 3-5 minuti sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil xarakat-li o'yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismida ko'tarilgan emotsional xolatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o'quvchilar rabatlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbexlar beriladi, 5-6 nafarigajori baxo qo'yiladi), uya vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan xolda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlanich sinflar-da o'tkazilgan mashulotlardan so'ng o'quvchilarini, o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi.

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari taxlili birinchidan, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko'rsatdi. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga

bolliq. Uchinchi-dan, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiy-ligini o'zgarishi o'quvchilarni yoshiga bolliq. Boshlanich sinf-larda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, yaoni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qism-ning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinf-larda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Boshlanich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyin xarakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisba-tan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomo-nidan ko'p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism xisobidan uzunroq bo'lishining, sababi navbatdagi darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozim-ligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o'quvchilar tomonidan katta xajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi turlicha va o'zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

13.3.5. Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniqlash va bartaraf etish usuliyati

Jismoniy tarbiya jarayonidagi mashulotlar jumladan, maktab darslarida o'quvchilar tomonidan xatolar sodir bo'lishi kuzatiladi. Bunday xatolar *asosiy va asosiy bo'lmagan xatolar* deb guruxlanadi. *Asosiy xatolar deganda* o'rganilayotgan xarakat faoliyati yoki jismoniy mashqning texnikasi asosida qo'yilgan xatolar, *acosiy bo'lmagan xatolar* esa xarakat akti texnika-sining zvenolari yoki detallarida sodir bo'lgan xatolar tushuniladi.

Ularni *sodir bo'lishining sabablari* turlicha: mashq texnikasini tushuntirishdagi eotiborsizlik; mashq texnikasi-ning asosi xaqida to'la tasavvurga ega bo'lmaslik; mashqni yoki uni texnikasini tasavvuriga ega bo'la turib uni bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini va xarakat koordinatsiyasi zaxirasini kamligi; o'qituvchi tanlangan o'qitish uslubiyatini taolim jarayoni uchun mos emasligi va x.k.lar...

Taolim jarayonida sodir bo'lgan xatolarni aniqlash va ularni to'irlash muxim axamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra eng avvalo xarakat texnikasi tarkibidagi asosiy xatolar so'ng, asosiy bo'lmagan xatolar aniqlanadi va ular shu ketma-ketlikda to'rlanadi. Taolim jarayoni amaliyoti shundan guvoxlik Bera-diki asosiy xatolarni to'rlanishi asosiy deb xisoblanmagan xatolarni o'z-o'zidan to'rlanib ketishiga olib keladi. Demak, avval asosiy xatolar aniqlanadi va tuzatiladi, so'ngra ikkinchi darajali yaoni xarakat faoliyati texnikasining zvenolari va detallaridagi xatola tuzatiladi.

13.3.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyati

Umumiy taolim maktablari, kasb-xunar va akademik litseylar, gimnaziyalar, kollejar, oliy o'quv yurtlari va boshqa taolim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya dars-larida jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O'quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashulot davomida o'qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Taolim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, *o'quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvara-kayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruxchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar.*

1. O'quvchi faoliyatini tashkillashning frontal usuliyati deganda guruxdagi barcha o'quvchilarni birvarakayga o'qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani xal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o'quvchilarni teng qamrab olini-shidir va ularni birvarakayiga band qilishi bo'lib, dars (mashulot)da yuqori zichlikka erishiladi xamda yuklamani suroati, intensivligi va meoyori barcha uchun bir bo'lishli-gidadir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o'zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko'proq kichik yoshdagi o'quvchilar bilan mashulot-larda foydalaniladi.

2. O'quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkillash usuliyati. Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko'r-satmalarni xarakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruxni to'xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadida xarakat faoliyatini to'la bajarish tarzida namoyon bo'ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama meoyorini, uni xajmini, intensivligini guruxdagi barcha o'quvchi uchun (jis-moniy tayyorgarligidan qatoyi nazar) bir xilda bo'lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, gurux o'quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baxolash, ayniqsa, o'quvchilarning o'zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o'z xarakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi. Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari xamda yangi materialni o'zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko'proq foydalaniladi.

3. O'quv guruxi (sinf)ni guruxlarga ajratish usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo'yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni xal qilish uchun lozim bo'lgan jixozlarni xisobga olish bilan, ko'p sonli o'quvchilar guruxini mayda, kichik guruxlarga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy

qismida foydalaniladi. O'quvchi faoliyatini tashkillash, guruxchalarga ajratish uslu-biyati taolim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini xisobga olib shuullanish imkoniyatini yara-tadi. Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini xisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va taolim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Xar bir gurux o'qituvchi topshirii bilan mustaqil, aloxida vazifani xal qilishga yo'naltiriladi. Bu uslubiyat xar bir gurux uchun raxbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabar-dor, guruxcha faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4. O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyati-dan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarning o'qitib bo'lingan mavzularini takrorlash darklarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jixatdan maolum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruxdoshini xavfisizligini taominlay bilish, mashqni ko'r-sata olish va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustaxkalanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv materiali, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart. Qolaversa ayrim darslarda xar bir o'quvchi uchun o'quv yilida o'zlashtirib ulgurmagan mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu usuliyatdan asosan o'rta va katta maktab yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.

5. O'quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari bilan, rejalashtirilgan o'quv materiali o'rganib ulgurganidan so'ng, mashqdan-mashqqa o'tish, o'qituvchining buyru (signali), signalisiz mashqni bajargandan so'ng o'rin almashtirish maqsa-dida boshqa jixozga o'tish tarzida tashkillanadi. Bu usu-liyatning samaraliligi shundaki, vaqt tejaladi, o'quvchilarning barchasi birvarakayiga band bo'ladi, ularda mustaqil shuul-lanishga extiyoj va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu usuliyatning «Kreystring» deb ataladigan to'rt xil ko'rinishi mavjud.

13.3.7. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish

O'quvchilarni mustaqil ishlashi mashulotlarni tashkil-lashning aloxida shakli sifatida xam, belgilangan vazifalarni xal qilish uchun o'quvchi faoliyatini tashkillash usuliyati tarzida xam ko'zga ko'rinishi mumkin. Mustaqil ishlarni o'rgatishning asosiy va xususiy maqsadi mashulotlarda o'quvchilarni mustaqil shuullantirilishini tarbiyalash.

O'quvchining faoliyatidagi mustaqil ishlash malakasining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki axamiyatsiz darajadagi yordam bilan ishlashi orqali namoyon bo'ladi.

O'quvchining mustaqilligining darajasi uni yoshiga xos anglashi imkoniyatlari va o'quv materialining mazmuniga boliq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqillik birinchi navbatda taqlid qilish va uni qaytarish tarzida namoyon bo'ladi. O'rta va katta maktab yoshida mustaqil ish quyidagicha olib boriladi: 1) bilimning turli xil manbalari – jismoniy tarbiyaning darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollaridan foydalanish bilan; 2) amaliy o'quv materiali–vazifalar ko'rsa-tilgan o'quv kartochkalari, buyurtma qilingan mashqlar, o'rga-nishni nazorati-kartochkalari, dasturni o'rgatuvchi algoritmlar prinsipi asosida tuzilgan vazifalar asosida va boshqalar.

O'quvchilarni o'quv va ko'rgazmali qurollarni o'rganish orqali mustaqil ishlari ular tomonidan tekst matnini, ko'rgazmali qurolida ifodalangan mazmuni o'rgangandan so'ng o'qituvchini bilimlar nazorati dasturidagi tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga bergan javoblari tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv vazifa kartochkasida (oldin o'zlashtirilgan xarakat faoliyatlarini mustaxkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), xar bir shuullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida jismoniy mashqlar sanalgan bo'ladi. Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchi-larni bir-birlarini to'la tushunishlari va yaxshi moddiy texnik bazani mavjud bilishligi orqali amalga oshiriladi xolos. Bu o'quvchilarga bir-biriga xalaqit bermay, o'zini navbatini u yoki bu snaryadda kutmay bajarish imkonini beradi.

Buyurtma tarzidagi mashqlar – mashq-buyurtmaning maono-si shundan iboratki, shuullanuvchilarga xar tomonlamalilik, maolum darajadagi xushyorlik, o'ziga ishonishdek xislatlarni namoyon qilish talabini qo'yadigan xarakatlar (mashqlar) tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib taolim beradigan topshiriqlar orqali ko'rsatma, vazifa berib darsning vazifasini xisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy faoliyatga yo'naltiriladi. Bunday topshiriqlar xar bir sinf, dars, taolim etapi uchun ishlab chiqiladi. *Jismoniy tarbiya darklarida quyidagi nazo-rat-taolim topshiriqlarining xillari qo'llaniladi:* a) xarakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha; b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha; v) xarakat faoliyatining tashkillashni ratsional shakllarini anglab olish o'yinlar va musobaqalarda individual va guruxlar bilan bajariladigan mashqlarda taktik usullarni maqsadga muvofiq qo'llash orqali.

Topshiriqning birinchi qismi taolim yo'nalishiga ega (masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan poyma-poy, chala mashqlardan ularni ketma-ketligiga rioya qilib kospleks tuzish), ikkinchi qismi-nazorat yo'nalishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan chigal yozish o'tkazish).

Algoritm tipidagi taolim programmasi asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro boliq komplekslarni va sekin-astalik bilan xarakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalari-ni o'z ichiga oladi. Kompleks 5-6 seriyadan iborat o'quv vazifalaridan iborat. Birinchi seriyada o'zlashtirilishi kerak bo'lgan xarakat faoliyatini egallash uchun o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi-o'rganilayotgan xarakat faoliyatidagi dastlabki xolatni

(yoki asosiy elementni) o'zlashtirish uchun mashq beriladi. Uchinchi-o'zlashtirilishi lozim bo'lgan xarakatni bajarilishini taominlovchi mashq beriladi va uni yordami bilan faoliyat o'zlashtiriladi. To'rtinchi va beshinchi seriyaxarakat faoliyati texnikaini ayrim qismlari (elementlari)ni o'zlashtirilishi bilan boliq mashqlarni, oltinchi seriyateknikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo'lgan mustaqil faoliyatning xajmi, undan kelib chiqadigan maqsad nimadan iboratligiga aniqlik kiritiladi, shuningdek, mashq texnikasini bajarish (agar texnika ularga tanish bo'lmasa) yaoni o'quvchilarni bajarishi lozim bo'lgan vazifa xaqida to'liq ko'rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi lozim bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining asosiy nazrat vositasi, o'quvchilarni xarakat faoliyati va ularning javoblaridir, shuningdek ularning javoblarini to'riligi, xatolarining soni va xarakteri xaqidagi o'qituvchining analitik faoliyatidir.

Darsda o'quvchilarni mustaqil faoliyati bo'yicha pedagogik zo'r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchi-liklarini aniqlash xaqida o'tkaziladigan muxokamadir. Unda dars, o'quvchi, o'qituvchi faoliyati mukammal taxlil qilinadi va o'quv faoliyatlarining xarakteri va to'riligiga baxo beriladi. o'quvchilarning mustaqil ishini samaradorligini oshirish uchun o'quv jarayonining tashqi tomoni bilan birga qatorda ichki tomonining teskari aloqasini yo'lga qo'yilishi yaoni o'quvchi-ning o'zi mustaqil ishi natijalariga ko'ra olgan, egallagan, o'zlashtirgan bilimlari xaqida ma'lumotining axamiyati katta.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o'z-o'zini nazorat va o'zini o'zi tekshirish orqali yo'lga qo'yilsa natija kutilgandek bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko'rsatgichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog tomonidan qo'yilgan vazifaning natijasini o'quvchi tomonidan mustaqil muvofiqlashtira olishi qobiliyati orqali namoyon qiladi. O'quvchining o'zini, o'z faoliyati bo'yicha kamchi-liklari va yutuqlari xamda o'zining ijobiy tomonlari xaqidagi fikrining mavjudli, shular xaqida suxbat, baxs, munozaraga maxtalligini tarbiya jarayonidagi moxiyati beqiyosdir.

O'z faoliyatiga tuzatishlar kirita olishi, uni to'ri yoki noto'riligi xaqida o'ziga baxo olishi jismoniy tarbiya darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashulot-larida o'qituvchining o'z o'quvchilariga mustaqil ishlash malaka-sini berganligidan dalolatdir. Bu malakani berish butun dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida xam davom etti-rilishi tarbiya jarayonining samarasiga tag zamin (poyde-vor)dir.

Jismoniy tarbiya darsiga quyidagi talabalar qo'yiladi:

- jismoniy tarbiya darslari muayyan umumiy va xususiy vazifalarga ega bo'lishi; umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa aloxida olingan bir dars mobaynida xal qilinishi; dars usuliy tomondan va tarbiyaviy jixatdan to'ri tashkil qilinishi; oldingi o'qitilgan materiallarni mashulotlarda izchil davom ettirish va ayni paytda ular yaxlit tugallangan, muayyan darajada bo'lusi darsning vazifasi va mazmuni bilan bolanishi; o'quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi xar tomonlama jismoniy rivojlanish, solikni mustaxkamlash, qaddi qomatni shakllantirishdek tarbiyalash uchun yordam beruvchi mashqlar va o'yinlarni to'ri tanlash; darsni o'quvchilar uchun qiziqarliligi ularni xarakat faoliyatga daovat ettishi; jismoniy tarbiya darsi o'quv kuni tarkibidagi boshqa darslar bilan muvofiq, uzviy olib borilishidek talablar jismoniy tarbiya darsining asosiy talablaridir.

13.3.8. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasi

Jismoniy tarbiya darslari uni tashkillash xarakteriga ko'ra, darsdagi tarbiya yoki taolimning yo'nalishiga ko'ra, darsga qo'yilgan pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyalanadi. Biz darsning pedagogik vazifalariga ko'ra klassifikatsiyasiga to'xtalishni lozim topdik. Ular: «Kirish», «Yangi materialni o'zlashtirish», «Aralash», «Mustaxkamlash va takomillashtirish», «Yakuniy darslar» deb xillanadi.

1. Kirish darslari o'quv yilining, o'quv choraklarining birinchi, shuningdek, o'quv choragi uchun rejalashtirilgan dasturning yangi bo'limi yoki mavzularini boshlanishidagi darslar. Bunday darslar o'zining mazmuni va tuzilishiga ko'ra, anoanaviy darslardan biroz farqlanadi. Ular maoruz, suxbat, o'zaro muloqat tarzida tashkillanishi mumkin. O'qituvchi o'quv-chilarga o'quv yili, o'quv choraklari uchun jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi bo'limlari bo'yicha xal qilinadigan umumiy vazifalar, xar bir o'quvchining individual xususiyat-larini xisobga olgan xolda vazifalar va ularning mazmuni bilan o'quvchilarni tanishtiradi, lozim bo'lgan talablarni qo'yadi. Kirish darslari yangi o'quv materialini tanishtirish vazifasini xam xal qilishi mumkin.

Kirish darslari o'zini tuzilishiga ko'ra xillanishidan tashqari quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: 1. O'quvchilar diqqatini yiish. 2. Yil uchun o'quv ishlarini vazifalari va mazmuni bilan tanishtirish. 3. Sinf fizkulptura tashkilot-chisini saylash. 4. Uyga vazifa.

Kirish darslarining qayd qilingan elementlari turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan turlicha tashkillanadi.

2. Yangi materialni o'zlashtirish darslari mazmunan darsning xilini atalishiga mos tushib, faqat dasturning yangi mavzularinigia o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi, o'zidan oldingi turkum darslari nixoyasi bilan bolanadi va o'zining quyidagi asosiy elementlaridan tarkib topadi: 1. O'quvchilarni diqqatini yiish. 2. Organizmni

tayyorlash (umumiy chigal yozish). 3. Qoidalar, xarakter texnikasi va taktikasini o'zlashtirish. 4. Yuklamni o'zlashtirish. 5. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Qayd qilinganlardan tashqari boshqa elementlar ham mavjud lekin ular o'zlashtirish darslarining tipik tuzilishiga aytarli darajada taosir ko'rsatmaydi.

Darsning ushbu xilini asosiy xususiyati faqat yangi materialni o'qitilishida bo'lib, o'qituvchi va o'quvchilar uchun belgilangan talablarni qo'yadi. Bu talablar darsni amaliy ahamiyati, uning xayotiy-zaruriy xarakter malakalari bilan bog'liq va ular bilan bog'liqlik, o'quvchilar uchun qiziqarliligi, ularni faolligini oshira olishligi tarzida namoyon bo'ladi.

3. Aralash darslar – pedagogik vazifasiga ko'ra dars xillarining boshqa turlaridan farqli o'laroq jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan amalda ko'proq foydalaniladi. O'z mazmuniga ko'ra bu darslar ta'lim jarayonining tanishtirish, o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish etaplarining mazmunini o'z ichiga oladi va xar bir dars (yoki mashulot)da ham yangi o'zlashtirilmagan, yoki oldin o'zlashtirilgan, mustaxkamlangan, takomillashtirilgan materialni o'qitadi. Bunday darslarda yangi material bilan va o'rganilganlarni bajarish, takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Darsning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga o'qitish uchun nisbatan ko'proq vaqt ajratilishi lozim.

Aralash darslar o'zining quyidagi tarkibiy elementlaridan tashkil topadi: 1. O'quvchilarning diqqatini uyushtirish. 2. Organizmni tayyorlash (umumiy va maxsu chigal yozish). 3. Yangi materialni o'zlashtirish. 4. O'rganilgan xarakter faoliyatini takrorlash (mustaxkamlash) va takomillashtirish. 5. Yuklamni pasaytirish. 6. Darsni yakunlash va uyga vazifa.

Boshlanich sinflarda darsning elementlarini o'zaro munosabati o'rta yoshdagilar, ayniqsa katta maktab yoshidagi-lardagiga nisbatan bir maromda. Chunki «diqqatni yiish», «yuklamni pasaytirish», «darsni yakuni va uyga vazifa berish» kichik maktab yoshidagilarda ko'proq vaqtni oladi. Qolaversa bu yoshdagilar safda va boshqa jixozlar bilan mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt sarflaydilar. Shunga ko'ra darsning bu xilini asosiy qismida ayrim xollarda 7-10 daqiqa atrofida vaqt sarflanishi mumkin. Beshinchi sinflarga borib dars elementlarining munosabati nisbatan tenglashadi, 7- va ayniqsa 9-sinflarda dars elementlari uchun ajratilgan vaqtning muno-sabati keskin farqlanadi. Ayrim elementlarga juda qisqa vaqt ketsa ayrimlariga esa aytarli ko'p vaqt sarflanadi. Darsning xiliga qarab bir-biri bilan o'zaro bolangan turli xildagi dars elementlaridan foydalanish mumkin.

4. Mutaxkamlash va takomillashtirish darslari – kirish, yangi materialni o'zlashtirish darslaridan so'ng asosan xarakter texnikasining asosi o'zlashtirib bo'lingandan so'ng, o'rganilgan mashqlarni mukammal bajarish maqsadida tashkillanadi. Takomillashtirish darslari o'z ichiga pedagogik vazifasiga ko'ra mustaxkamlash va o'zlashtirilganni takomillashtirish dars xillarining mazmunini mujassamlashtiradi. Takomillashtirish darslarida asosiy eotibor mashqlarni bajarish orqali xosil bo'lgan xarakter malakalarini ko'nikmaga aylantirish, mashqni bajarish taomilini topish, individ uchun xarakter texnikasini moslashtirishni, jismoniy sifatlarni rivojlan-tirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Darslarning pedagogik vazifasiga ko'ra qayd qilingan xil trenirovka mashulotlari tarzida uyushtiriladi. Darsning bu xili o'zida quyidagi tipik elementlarni mujassamlashtirishi mumkin: 1. O'quvchilar diq-qatini tashkillash. 2. Organizmni tayyorlash (maxsu chigal yozish). 3. Xarakter texnikasi va taktikasini mustaxkamlash va takomillashtirish. 4. Yuklamni pasaytirish. 5. Darsni yakun-lash va uyga vazifa berish.

5. Yakunlash darslari – o'z mazmuniga va pedagogik vazifasi nuqtai nazaridan xillanayotgan darslardan butunlay farqlanadi. Bu darslar davomida o'quv yili, o'quv choragi, dastur materialini o'zlashtirish uchun o'tkazilgan turkum darslarga yakun yasaladi.

Yakun o'quvchilarning bilimlari, egallagan xarakter malaka-lari va ko'nikmalarini baxolash tarzida amalga oshiriladi. Bunday darslar o'quv choraklarining oxirgi yoki dastur materialning bo'limlarini yakuni, o'qitilayotgan material uchun foydalanilgan darslar turkumini tugallanishidan so'ng xamda o'quv yilining oxirgi darslari sifatida tashkillanadi. Yakunlov darslari oldindan rejalashtiriladi. Bu darslarga o'quvchilar o'zlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlarini yakuniy xisoboti bilan qatnashadilar. Xozirgi kunda darsning bu xilini ota-onalar ishtirokida o'tkazish odatga aylantiriladi. Darsning bu xili faqat o'quv tarbiya jarayoni uchun yakun bo'lib qolmay, eng avvalo o'qituvchi, o'quvchi va ota-onalar uchun ham yakuniydir. Darsning bu xili xam yuqorida qayd qilingan o'zining tashkiliy tuzilmasining qismlaridan tashqari xar bir qismning tarkibiy elementlariga ega.

Jismoniy tarbiya darslarini yuqorida qayd qilingan pedagogik vazifalariga ko'ra xillashdan tashqari ularni tashkillash xarakteriga qarab ham xillanadi. Ular: 1. Aksentli (uruli) darslar. 2. Aralash darslar. 3. Kompleksli darslar.

1. **Aksentli darslar** o'z mazmuniga ko'ra o'quv dasturining aloxida ajratilgan bo'limi bo'yicha (gimnastika, yengil atletika, voleybol, basketbol va x.k.lardek darslar tarzida) uyushtiriladi. Darsda o'qitish jarayoni faqat shu bo'lim materialini o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishga yo'naltiriladi. Dars qismlarining tarkibiy elementlari ham shu bo'lim materialidan iborat bo'lishi shart.

2. **Aralash darslar** o'zining mazmunida o'quv dasturining tarkibidagi bir necha bo'lim materialini o'qitishni ham yangi o'zlashtirilmagan, ham o'zlashtirilib, takomillashtiriladigan materialni o'qitishga aralash dars deyiladi. O'quvchilar bir necha guruxlarga ajralib, dars davomida o'zlashtirib ulguril-magan mavzular ustida ishlaydilar.

3. **Kompleksli** darslarning mazmuni o'quv dasturining turli xil bo'limlari bo'yicha u yoki bu jismoniy sifati tarbiyalash yoki pedagogik vazifalariga ko'ra tanishtirish, o'zlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishni maqsad qilib, bir darsning o'zida bir necha mavzu (voleybol, yengil atletika, suzish, gimnastika va x.k.lar) o'qitiladi.

13.3.9. Darsning umumiy va motor (xarakatga soluvchi) zichligi

Darsning samaradorligining ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o'zini alohida aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoitini bir xil emasligi bilan boliq. Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Umumiy (pedagogik) va motor (xarakatga solish) zichligi deb dars zichligi ikki xilga ajratiladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiy-ligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. boshqachasiga aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb xisoblangan quyidagi tadbirlar darsning umumiy zichligining komponent-lar xisoblanadi (V.F. Novosel'skiy, 1989).

- 1) o'quvchilarni uyushtirish, uyga vazifani tekshirish, darsga vazifa qo'yish;
- 2) nazariy maolomotni berish va mustaxkamlash;
- 3) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish;
- 4) instruktani o'tkazish, boshqarish, korreksiyalash (xato-larni tuzatish), yordam, xavfsizlikni oldini olish;
- 5) jixozlarni tayyorlash va yiishtirish, o'quvchilarni darsda lozim bo'lgan darajada o'rin almashtirish;
- 6) jismoniy mashqlarni texnikasini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 7) o'quvchilarni usuliyatlar nuqtai nazarida tayyorlash, mustaqil shuullanishni uddalashga o'rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;
- 8) o'quvchilarni dalil keltirib quvvatlamoc;
- 9) mashqlarni ko'rsatishda ko'rgazmali qurollar, texnik vositalar, mashqlarni ko'rsatib berish;
- 10) pedagogik nazorat;
- 11) darsda tarbiyaviy ish;
- 12) yakun yasash, muskullarni bo'shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa tayinlash.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlarini zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning aktiv «faol» xarakatlariga (FX)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga tfx jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan kutishlar va o'quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa xammasi kiradi. Bu vaqt 100%ga ko'paytirilib va darsning «umumiy» «vaqtiga» tu

$$VZ = \frac{t_{\phi x} \cdot 100\%}{t_y} =$$

bo'linadi.

To'laonli jismoniy darsning umumiy zichligi 100% ga yaqin bo'lishi lozim. Umumiy zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

- o'zini oqlamaydigan darsdagi besamarv aqt (darsni kech boshlanishi, mashulot joyini, jixozlarni tayyor emasligidan o'quvchilarni navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo'ladigan o'quvchilarni bo'sh qolishidan;
- o'qituvchini darsga tayyor emasligi, darsni tashkilla-nishi va mazmunini o'ylamaslik orqasidan sodir bo'ladigan pauzalar;
- darsda o'quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo'lgan so'zlar orqali beriladigan axborot;
- shuullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko'rsatmalarni ko'p marotabalab takrorlashlar, o'quvchilarga beriladigan ogoxlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqt-dan noratsional foydalanishga sabab bo'ladi va x.k.lar.

Masalan, agar o'qituvchi aybi bilan darsda bo'sh qolish 1 min.ni tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi quyidagicha xisoblanadi.

$$VZ = \frac{39_{\text{min}} \cdot 100\%}{40_{\text{min}}} = 97,5\%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiy-ligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan xarakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{yev}) xisoblanadi. t_{yev} 100% ko'paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (t_{umum}) bo'linadi.

$$MZ = \frac{t_{\text{ev}} \cdot 100\%}{t_{\text{yM}}}$$

Masalan, aniqlanishicha o'quvchilarni jismoniy mashq larni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 minutga teng (qolgan 15 minuti o'qituvchini dars materialini tushuntirshi, Mash ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu xolda darsning M3 quyidagiga teng.

$$M3 = \frac{25_{\text{ce}} \cdot 100\%}{40_{\text{yM}}} = 62,5\%$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning shartligini darsda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan usuliyatlar bilan izoxlash mumkin. Darsning M3 ning ko'rsatkichlarini o'zgarishi darsning tipiga xam boliq. Xarakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida M3 70-80% gacha ko'tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko'proq aralashgan, xarakat faoliyatini o'zlashtirish darslarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

M3 ni axamiyati muximligini eotirof etishimizga qaramay u xech qachon 100% bo'lishi mumkin emas, aks xolda darsni materialini tushintirish, sodir bo'ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo'lar edi. Bu o'z navbatida o'quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy taosir ko'rsatgan bo'lar edi.

13.3.10. Jismoniy tarbiya darsida yuklama

Jismoniy yuklama – bu shuullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan xajmidir. **Yuklama meoyori** – bu uni belgilangan miqdori bo'lib, xajmning va intensivlikning parametri bilan o'lchanadi.

Yuklamaning xajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashulot uchun sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

Intensivlik – xarakatning surati (tempi), tezligi ko'rsatkichlari, o'ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'zaro munosabat teskari proporsionalpnikga ega: Yuklamani xajmi qancha katta bo'lsa uni intensivligi shunchalik past bo'ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko'ra *yuklama standart* va *o'zgaruvchan* bo'lishi mumkin.

Yuklamani taosiri organizmni bajarilgan ishga reak-siyasi xisoblanadi. Uni ko'rsatkichlar – yurak qisqarishi chastotasi va o'quvchilarni tolishining tashqi alomatlaridir. Jismoniy yuklamada tolishni darajasining tashqi alomatlari gradatsiyasi tablitsada ifodalangan.

Yuqorida qayd qilingan barcha alomatlar turli darajada va turli xolatda jismoniy yukni shuullanuvchilar organizmiga taosiri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashulotlar jarayo-nida yuklamani meoyorini aniqlash va boshqarish mumkin bo'ladi.

Yuklamani optimal meoyorlashning nazariy-usuliy asosi-ni organizmni jismoniy mashqlar taosiriga moslashish qonuniyati, shuullanganlikning ortishidan bilish mumkin. Shulardan kelib chiqib quyidagi usuliy xolatlar shakllangan va ilmiy asoslangan: **yuklamani adekvatligi** (organizmni indi-vidual funksional imkoniyatlariga muvofiqligi), **yuklamani oshirishni asta-sekinligi** (funktional imkoniyatlarini ortishini rivojlanishini taominlovchi), **yuklamani tizimli-ligi** (ularning birin-ketinligi va muntazamliligi).

Jismoniy yuk xar qanday aniq bir xolatda o'zining parametri (xajmi, intensivligi, dam olish intervali)ga ko'ra optimal bo'lishi kerak, bu o'z navbatida shuullanish, trenirovka qilish effektini taominlaydi. Yuklamaning yetarli emasligi

Tolishning tashqi alomatlari

Alomatlari	Tolish darajasi		
	yengil	axamiyatli	juda katta
Yuzining terisini rangi va tanasi	Qizilligi un-chalik xam ko'p emas	Axamiyatli dara-jada qizargan	Keskin qizarish, oqa-rish, labi rangini bi-roz ko'karishi
Terlovchanlik	Ko'p emas, ko'p-roq yuzi	Kuchli, boshi va tanasi	Juda kuchli, tuz chiqib ketadi
Nafasi	Biroz tezlash-gan, maromli	Axamiyatli dara-jada tezlashgan, ayrim xollarda ozi bilan nafas oladi	Keskin tezlashishi, yuzaki, xansirab qoladi
Xarakati	Buzilmagan	Ishonarli emas	Chayqalish, gandirak-lash, xarakat koordina-siyasini buzilishi, oyoq-qo'llarida qaltirash
Diqqati	Xatosiz	Buyruqlarni bajarishda noaniq-liklar	Buyruqlarni bajarishda sustlik, ko'pincha tak-roriy buyruqdan so'ng
O'zini xis qilish	Shikoyati yo'q	Charchagani xaqida noliydi, xansi-rash va boshqalar	Kuchli charchash, oyoqla-rida oriq, bosh ayla-nishi, xansirash, quloq-lari shanillaydi, bo-shida oriq, ko'ngil aynishi va boshqalar

besamar, o'quv va vaqtini befoyda yo'qotishga sabab bo'ladi, ortiqroi esa organizmga ziyon yetkazadi.

Agarda yuklama oldingi xolatidagicha qolaversa, o'zgar-tirilmasa uning taosiriga organizm o'rganib qoladi va rivoj-lantiruvchi effektini yo'qotadi. Qayd qilingan sababga ko'ra jismoniy yukni asta-sekinlik bilan oshirib borish zaruriy talab xisoblanadi.

Nisbatan axboriy normaga aylangan, oboektiv va ama-liyotda keng qo'llaniladigan organizmni jismoniy yukga reaksiyasining amaliy ko'rsatgichi yurak qisqarishining chasto-tasini (YuQCh) miqdori bilan xisoblanadi.

Yurak-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida yuklamani meoyorini oshirishda YuQChsining miqdori bir minutda 130 martadan past bo'lasligi talabini qo'yadi. Bu raqam yurak urishining maksimal xajmi deb qabul qilingan. Shunga ko'ra yurak qisqarishining chastotasi miqdo-rini minutiga 130 ga teng bo'lishi trenirovka ostonasidagi lozim bo'lgan yuklama deb qaraladi.

Solomlashtirish maqsadidagi mashulotlarda, yuklamani optimal diopozoni YuQCh minutiga 130 dan 170 gacha deb qaralmoqda (A.A. Viru va bosh. 1988).

Yuqoridagilardan kelib chiqib, solomlashtirishning umumiy samaradorligi o'smirlar va yoshlarning mashulotlarida o'rta va katta intensivlikdagi aerob yo'nalishdagi mashqlar orqali (xarakatli o'yinlar, estafetalar, sport o'yinlari, suzish, yugurish, velosipedda yurish) erishiladi.

O'rtacha intensivlikdagi yuklamani diapazoni YuQCh minu-tiga 130-160 va katta intensivlikdaginginiki esa minutiga 160-171 gacha deb qaralmoqda.

Jismoniy yuklamani qatiyyan boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo'lga qo'yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organari va ularning tuzilishining funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo'naltirilgan taosir etishini taominlaydi.

Jismoniy tarbiya darsida yuklamaning parametrini bosh-qarish turli xildagi usullar va usuliyatlar orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qo'llashi oson usullar quyidagilardir:

- bajarilayotgan o'sha mashqni takrolashlar sonini o'zgar-tirish;
- mashqlarning umumiy sonini o'zgartirish;
- o'sha bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- xarakat amplitudasini qo'shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash (o'zgarti-rish);
- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga qarab yoki pastga yugurish, qumli yo'lka yoki stadion yo'lkasida yugurish va boshqalar);
- dastlabki xolatni o'zgartirish (masalan, yarim yoki to'la o'tirish xolatidan yuqoriga sakrashlar, qo'lni tirsakdan bukib to'irlashni polda, oyoqni stul ustiga qo'yib, gimnastika devori reykasiga tirab va x.k.);
- masofani yugurishda, suzishda va boshqalarda uzaytirish yoki kamaytirishlar;
- mashulotlarni odatdagidek, kengaytirilgan, torayti-rilgan mydonlarda o'tkazish;
- qo'llanilayotgan usuliyatlarni variantlash (bir maromda, o'yin, musobaqa tarzida va x.k.);
- mashqlarni bajarish vaqtini ko'paytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o'zgartirish.

Xar qanday xolda o'qituvchi tomonidan dars vazifasini xal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishni optimal usullari qo'llanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo'sinda taosir etishini YuQChning fiziologik qiya chiziini chizish orqali ko'rish mumkin (V.V. Yanson, 1966).

13.3.11. Jismoniy tarbiya darsini taxlili

Xar qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini taxlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. To'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning taxlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o'qituvchilik maxoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Taxlil ikkiga: umumiy va maxsus bo'ladi. darsning umumiy taxlili deganda: dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajari-lishi va darsning o'quv tarbiyaviy yo'nalishidagi komponentlari umumlashtirish orqali yakuniy baxolanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori darsini aloxida komponentini (o'qituvchi, o'qituvchi faoliyatini, darsda o'zlash-tirishi va shunga o'xshashlarni...) ajratib olib darsni ayrim qisman taxlil qilish mumkin.

Taxlilining bu shakli dars uchun to'la baxo berish imkonini bermaydi.

1. Darsning taxlilidan maqsad:

- maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o'rganish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitishning xolatini va o'quvchi nazariy bilimlari, amaliy xarakat, malaka va ko'nikmalarni qanday darajadiligini o'rganish;
- maktabda ommaviy fizkulptura solomlashtirish va sport ishlarini uni borishini taxlillash;
- ilor ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Taxlil uchun darsni kuzatish va taxlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars taxlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu taxlilni yuzakiligiga yo'l qo'ymaydi, darsni tub mazmunin, qo'yilgan vazifalarni xal qilinishini to'ri baxolashga sharoit yaratadi.

2. Jismoniy madaniyat darsini taxlilida yoritilish lozim bo'lgan masalalar:

- o'qituvchilar va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi;

- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o'tkazilishiga to'la darsni kiritish (tayyorlov) asosiy va yakunlov qismlari bo'yicha baxo berish;
- o'qituvchini va o'quvchini faoliyatini baxolash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo'llaniladigan iboralar, atomlar, nutq, muomala, madaniyatiga baxo berish;
- darsning taxlilini yakuniy matnga, o'qituvchiga maslaxat lozim bo'lsa tavsiya va ko'rsatmalar.

3. *Taxlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.*

Taxlil uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha taxlilchi sinfning pedagogik xarakteristikasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkich-lari, soligini xolati, o'zlashtirish, natijalarini o'rganadi. O'qituvchining umumiy va kasbi bo'yicha ish staji, xaqida umumiy bo'lsada ma'lumot oladi. Darsning o'tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo'yicha tartib nomeri, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo'yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4. *O'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zla-rini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilishni o'zlashtirni taxlili:*

- jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, materialga qiziqishini uyota olish masalalari;
- dars intizomini buzilish sabablari;
- darsga o'qituvchini munosabati;
- o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- onglilik-faollik darajasi;
- o'quvchilarni mashq bajarishlarini baxolash (ritm, surat, temp, intensivlik meoyor);
- darsda ularning xakalik, navbatchilik va gruppalariga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. *Darsda o'qituvchining raxbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyatini taxlili:*

Raxbarlik roli: o'ziga ishonish, qatoyiat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo'lda tutishi.

O'zini tutishi: bardamligi (emotsional xolati), sustkash-ligi, o'zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgir-ligi, ishchanlik fazilati.

Nuqti: ovozi, buyuruqlarini, ko'rsatmalarini, to'riligi, muomala va nutq madaniyati.

O'qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim bosh (spor formasi), xipchanligi, epcilligi, qomati.

O'qituvchining o'quvchi bilan yakkama-yakka muloqati: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qatoyian, ulgurishi.

6. *Fizkulptura darsida tarbiyaviy ishni amalga oshiri-lishi:* diqqatni tartiblanishni va mashqni bajarilishiga qiziqish uyotish, intizom, qattiq tutish, o'rtoqlik, kollekti-vizm va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyanng xilma-xil uslub-lanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, maolom axloq normalariga rioya qilishga o'rgati olishi, rabatlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumligi.

O'quv predmeti bo'yicha dunyoqarashini shakllantirish, xarakat malakasi va ko'nikmasini shakllantirishiga boliq bo'lgan bilimlar bilan taominlashi. Dars jarayoni davomida fizkulptura aktivini tayyorlash, o'qituvchini mashulotlaridan ozod qilingan o'quvchilar bilan ishlashi.

7. *Taxlilchini saviyasini taxlilini sifatiga taosiri:* Darsni kuzatish va uning taxlilini ko'p qirralli jarayon bo'lib, o'quv tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko'z o'ngida tutish uchun, maosul darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtni o'zida moxiyatiga yetib va baxolash mavjud vaziyat (xolat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars o'tkazayogan o'qituvchi fikrini o'qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, xujjatlarni kuzatish protokollaridan, rejalar so'roq, varaqalari va boshqalarni to'ri tuzata olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan tavsiyanomadagi maslaxatlar-ni, matnini tushunariligi masalalari taxlilini sifatiga taosir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik taxlilning tayyor sxemasi fizkulptura metodislari, metod birlashmalar boshliqlari, viloyat, noxiya, shaxar, xalq taolimi nazoratchilari, umumtaolim maktablarining jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari va oliygoxlarining jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida ko'rindi va ish jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelindi.

Jismoniy madaniyat darsining pedagogik taxlilining taxminiy matni

Darsning boshlanish vaqti: _____
 Darsning boshlanishini _____ uyushtirilishi _____ va _____ o'z _____ vaqtidaligi:

 Dars vazifasining aniqligi va tushunariligi shu bugungi mavzu uchun vazifa:

1. Darsning kirish tayyorlov qismining taxlili

1. O'qituvchining joy tanlay olishi, shuullanuvchilarning diqqatini to'play olishi (sinfni o'z izmiga ola bilishi):

2. Mashqni namoyish qilinishi (xarakatlarning ravon-liligi, nafasati, aniqligi, erkinligi, ketma-ketligini o'z o'rindaligi)

3. Jismoniy mashqlarning to'ri nomlanishi, tushunti-rilishining o'quvchilarning yoshlarga munosibligi bajarish murati, meyorlar qaytarishlarsoni:

4. Mashq bajarilishi davomida oqoxlantirish, ko'rsatma-larning o'z vaqtidaliligi:

5. Qomatni shakllantirish nafas olish, yurak urish chastotasini oshirish mashqlari, umumiy ravonlantiruvchi va maxsus mashqlarni tanlanishi, o'rirliligi samarasi:

6. Jismoniy yukning miqdori, o'illar va qizlar uchun meyorini belgilanishi:

7. Jismoniy mashqlarni bajarish davomida nafas olish va uning nazorati:

8. Tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar (mosligi, foyda beradimi):

9. Darsning asosiy qismining ijobiy va salbiy tomonlariga xarakteristikasi:

II. Darsning asosiy qismi

1. Ko'rgazmali namoish metodining qo'llanishi va uning samarasi:

2. O'qituvchining o'z fikrini ifodalay olishi tushun-tirishi sifati va fandagi maxsus atamalarni qo'llay olishi, intellekti:

3. Tushuntirishning xususiyligi, o'xshatish, obravliligi o'quvchilar yoshiga munosibiligi:

4. Foydalanilgan o'qitish metodlarining xususiyatlari va samaradorliligi (xarakat xolatining to'la, bo'laklarga bo'lish bilan o'zlashtirish va kombinatsiyalashtirilgan metodlar):

5. Mashq metodi, trenirovka va ularning samaradorligi:

6. O'yin, musobaqa metodlarini qo'llash uslubiyati darsda o'quvchilar bilan individdan mustaqil ishlash formalarining qo'llanishi:

7. Darsda o'quvchilarga nazariy va amaliy bilim beri-lishining samaradorligi (xayotiy-amaliylikini talqini):

8. Xatolarni aniqlash va ularni tuzatish:

9. O'quvchilarning o'z xolatlarini va xatolarini aniqlash, tuzatilishi taxliliga jalb qilinishini sinf o'quvchilarining faolligini oshirish usullari, ularni aloxida guruxlardagi faoliyatini kuzatish:

10. Umumiy jismoniy ishni meoyori, urinishlar soni, toliqishning alomatlarini (ichki, tashqi) va darsning solomlashtirish vazifalarini xal qilinishi:

11. O'yinni o'tkaza olish maxorati (tushuntirishi, ko'rsatishi, xakamli vazifasini bajara olishi, natijalarini aniqlash, o'yinning tarbiyaviy axamiyati va uning dars mazmuniga bolliqligini talqini):

12. O'quvchilarni bilimlarini aniqlash, baxolash va kunli o'zlashtirishni olib borilishi:

13. Darsda uy vazifalarini qo'llanishi:

14. Asosiy qismi yakuni, taklif va muloxazalar:

III. Darsning yakunlov qismi

1. Mashqlarni darsning yakunlov qismiga munosibligi:

2. Darsning yakunlanishi (kunlik o'zlashtirishni rabat-lantirish va baxolash, qo'llanilgan jismoniy mashqlarni xayotiy-amaliylikni xaqida tushuncha berish, uyga vazifa va o'quvchilarning uyushgan xolda mashulot o'tkazilgan joyni tark etishini tashkil qilinishi):

3. Darsning yakunlanishining o'z vaqtidaliligi (o'quvchi-larning ushlanilishini sabablari):

4. qituvchining faoliyati saviyasi (sinfni izlay olishi, o'zini tutishi nutq madaniyati, tashqi qiyofasi, kayfiyati, tarbiya va taolim berishi):

IV. Taxlil qilingan darsning muxokamasi majlisining BAYoNI

ning
(o'qituvchining ismi va fami.)

o'quv yilining _____ sinfida o'tkazilgan fizkulptura darsi taxlilining muxokamasida qatnashuvchilar: _____ 200 _____

(qatnashuvchilarning ismi va familiyasi)

ning
(o'qituvchining familiyasi)

fizkulptura darsi taxlili

1. O'rtoq _____ (dars o'tgan o'qituvchi o'z-o'zini taxlil xaqida fikrlarini qayd qiladi).

2. O'rtoq _____ (darsning pedagogik taxlili bo'yicha gapiradi)

3. O'rtoq _____ (Darsning zichligi bo'yicha gapiradi)

4. O'rtoq _____ (Darsda jismo-niy nagruzka, yuk va uning boshqarilishi bo'yicha quyidagilarni aytadi)

5. O'rtoq _____ (Darsda qatnashgan boshqa o'qituvchilarni fikrlarini qayd qiladi).

6. O'rtoq _____ (noxiya, shaxar, metod birlashmasi boshliining yakuniy nutqi qayd qilinadi).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivoj-lantirish chora tadbirlari to'risida, Vazirlar maxkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar maxka-masining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.

Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992.

Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.

Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxririya, T., 1999.

Umumiy o'rta taolimning Davlat taolim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxririya, Toshkent, 1999.

Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiya-noma. T., O'zDJTI, 1992.

Sarkizov-Sirazini I.N. «Tansixatlik – tuman boylik», T., «Meditsina», 1966.

Radjabov S.R., «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O'qituvchi», 1977.

Rixsiev O.A. «Abu Ali ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya cheloveka», T., «O'qituvchi», 1982.

Koshbaxtiyev I.A. «Osnovq ozdorovitelnoy fizkulturq molodeji», T., 1994.

Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'kullanma, Qo'qon, 1992.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'qituvchi», 1967.

Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl. red., G.I. Kukushkin, M., FiS. 1975

Osnovq metodiki fizicheskogo vospitaniya shkolnikov., B.N. Minaev, B.M. Shiyana., M., «Prosveo'yenie» 1989.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. I tom, pod. red. A.D. Novikova, L.P. Matveeva, FiS, M., 1967.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Izd. 2-ye, ispravlennoe i dopolnennoe. Pod. obo'. red. doktora ped. nauk, professora L.P. Matveev i professora A.D. Novikova. M., FiS, 1976.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. Pod red. B.A. Ashmarina. M., «Prosveo'yenie», 1979.

Ocherki po teorii fizicheskoy kulturq. Pod obo'. red. L.P. Matveeva, M., FiS, 1984.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. pod red. B.M. Shiyana, M., Prosveo'yenie, 1988.

Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturq. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturq. M. FiS, 1991.

F. Xo'jaev, T. Usmanxo'jaev. Boshlanich sinflarda jismo-niy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., «O'qituvchi», 1996.

A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llan-mas. Farona, 1999.

Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.

MUNDARIJA

Soʻz boshi	3
1-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti	5
1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari	7
1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari	8
1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bolliqligi	10
1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati	11
2-bob. Jismoniy tarbiya tizimi	21
3-bob. Jismoniy tarbiyani tarbiyaning boshqa yoʻnalish-lari bilan bolliqligi	27
3.1. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya	27
3.2. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya	28
3.3. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya	30
4-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari	
4.1. Jismoniy tarbiya mehnat va xarbiy amaliyot bilan bolliqligi prinsipi	32
4.2. Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi	32
4.3. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yoʻnaltirish prinsipi	34
5-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot usuliyatlari	
5.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy taxlil va umumlashtirish usuliyati	36
5.2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati	
5.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi	39
5.4. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot usuliyati	
6-bob. Jismoniy tarbiya vositalari	39
6.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida	40
6.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi	41
6.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi	42
6.1.3. Jismoniy mashqlarni xarakat sifatlarini rivojlantirishga qarab klassifikatsiyalash	44
6.2. Tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar	44
6.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida	55
6.4. Jismoniy mashqlarning taxsirini belgilovchi omillar	56
7-bob. Jismoniy (xarakat)ni sifatlar va ularni rivojlantirish	63
7.1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati	
7.2. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi	65
7.3. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati	
7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati	66
7.5. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati	
8-bob. Jismoniy tarbiya taxlili, uning vazifalari va xususiyatlari	67
8.1. Xarakatlarni uddalay olish qobiliyati va xarakat malakasi	
8.2. Xarakatni bajarishning oliy maqomi	
9-bob. Taxlimning jarayonining tuzilishi	69
9.1. Xarakat faoliyatini tanishtirish etap iva uning maz-muni	70
9.2. Xarakat faoliyatini oʻzlashtirish etap iva uning maz-muni	75
9.3. Xarakat faoliyatini takomillashtirish etap iva uning mazmuni	82
10-bob. Taxlimning uslubiy prinsiplari	86
10.1. Taxlim jarayonida onglilik va faollilik	89
10.2. Taxlim jarayonida koʻrgazmalilik prinsipi	
10.3. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy prinsipi	99
10.4. Muntazamlilik uslubiy prinsipida	
10.5. Takroriylik va variatsiyalash (shaklini oʻzgartirib qoʻllash prinsipi)	103
10.6. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progress-sivlashtirish prinsipi)	112
10.7. Uslubiy prinsiplarning oʻzaro aloqasi	113
11-bob. Jismoniy tarbiya taxlimining usuliyatlari	
11.1. Soʻzdan foydalanish usuliyati	115
11.2. Xarakatni koʻrsatish orqali xis qildirish usuliyat-lari	
11.3. Amaliy usuliyatlar	124
12-bob. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi	129
12.1. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (xarakat) si-fatlarini	129

tarbiyalash	132
12.2. O'qitish va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari	
12.3. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vosita-lari	133
12.4. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakl-lari	135
13-bob. Umumiy taxlim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi	
13.1. O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashulot formalari	137
13.2. O'rta maxsus xunar kasb litseylari umumtaxlim mak-tablarining o'quvchi yoshlarini xarakterga o'rgatish va mashu-lotlarda jismoniy sifat-larni rivojlantirish, taxlim jarayonlarining prinsiplari	144
13.3. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli	150
13.3.1. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar	151
13.3.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tka-zishning usuliy asoslari	155
13.3.3. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni	158
13.3.4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi	163
13.3.5. Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniq-lash va bartaraf etish usuliyati	171
13.3.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashktillash usuliyati	172
13.3.7. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish	173
13.3.8. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifa-lariga ko'ra klassifikatsiyasi	177
13.3.9. Darsning umumiy va motor (xarakterga soluvchi) zichligi	178
13.3.10. Jismoniy tarbiya darsida yuklama	182
13.3.11. Jismoniy tarbiya darsini taxlili	184
	185
	194
	195
	196
	198
	199
	203
	204
	206
	209
	213
	216
	219

Bosishga ruxsat etildi 07.11.05. Qog'oz bichimi 60×84 1/16. Hajmi 15,5 fiz. b. t. 27-05 raqamli shartnoma. Adadi 200 nusxa. ___ - son buyurtma.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining nashriyot-matbaa bo'limi, 700052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.

fan va texnologiyalar markazi bosmaxonasi, Toshkent, Olmazor ko'chasi, ___ - uy.

14-BOB. SPORT TRENIROVKASINING ASOSLARI

14.1. Umumiy xarakteristikasi

Sport trenirovkasi pedagogik xodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muximki, sport pedago-gika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiya-lash, solomlashtirish va xayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashulotining vazifalari: solikni mustaxkam-lash va maonaviy tarbiya talablari, shaxsni xar tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruxiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashuloti davomida faqat yuqori maxoratinigina egallamasdan, soligini mustaxkamlash, jismo-niy sifatlarini rivojlantirish, serunum mexnat va Aaöai ximoyasi uchun zarur bo'lgan xayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari xal qilinadi.

14.2. Sport trenirovkasi vositalari

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan tizimi qo'llani-ladi. L.P. Matveev sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini trenirovka vositasi sifatida 5 guruxga ajratadi.

1. Yakka kurash, yengil va oir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.
2. Matotsikl, avtomobilp, samalyot, qayiq kabi texnik vositalari.
3. Miltiq, kamon kabi nishonga olish sport turlari.
4. Aviomodellar, avtomodellar singari konstruktorlik sport turlari.
5. Shaxmat, shashka, yangi maonaviy sport turlari.

Barcha vositalar musobaqalash va tayyorlov mashqlariga bo'linadi, tayyorlov mashqlari o'z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari – bu sport turiga xos bo'lgan va to'liq muayyan sport turining talablariga binoan bajarila-digan yaxlit xarakat faoliyatidir. Ko'pgina musobaqalashuv mashqlari xarakat tuzilishi bo'yicha cheklangan va qisqa yo'nali-shiga ega bo'ladi; bular monostrukturali mashqlardir. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlari (sakrashlar, uloqtirish, oirlikni ko'tarish, sprint) va chidamlilikni talab qiladigan submaksimal, katta va o'rtacha zo'riqish bilan bajari-ladigan siklik (yugurish, suzish va boshqa) xarakatlar kiradi.

Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi – doimiy mazmunga ega bo'lgan ikki kurash va ko'pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko'pkurashlarga konpkida yugurish to'rtkurashi, to'chanisi uchkurashi kirsas, turlari ko'p ko'p kurashlarga yengil atletika o'ntkurashi, zamonaviy beshkurash, chani ikki kurashi, «Alpomish» va «Barchinoy» ko'pkurashlari kiradi.

Trenirovkada musobaqalashish mashqlari asosiy o'rinni tutadi, chunki ular yordamida sport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning majmuyi yaratiladi. Biroq, bu kompleks mashulotlarda nisbatan kam qo'llaniladi. Chunki ular organizmni tez charchatadi, xar doim xam samarali bo'lmagan stereotiplarni mustaxkamlanishiga sabab bo'ladi va x.k.

Musobaqalashish mashqlari mashulotlarda katta variativ-ligi bilan yajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashq-lari musobaqalashish xarakatlarini shakli va xarakteriga o'xshash xarakatlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, yengil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo'yicha yugurishi, musobaqalashish kombi-natsiyasining elementlari va bo'laklarini yoki imitatsiya mashq-larni bajarishi shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdiridagina maxsus tayyorgarlik mashqlari daraja-sida bo'lishi mumkin. Sport mashulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi xamdir.

14.3. Sport trenirovkasi usuliyatlari

Yuqori sport maxoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashuloti usuliyatlariga kiradi. Xarakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga maplumdir. Bu yerda ularni sport mashulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi xarakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, **qatoiy reglamentlashtirilgan mashq** usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashulotlaridagi xarakat malakalarini takomillash-tirish jarayonida **standart** va **almashtirib mashq qilish** usuliyati keng qo'llaniladi.

Xarakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, **interval mashq qilish** usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), **uzluksiz mashq qilish** (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni xal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda **o'zgaruvchan mashq qilish** usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnika-sini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va xokazo, yaoni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyor-garligini amalga oshirish mumkin.

Qatoiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashulotida **musobaqalashish va o'yin usuliyati**, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan xam musobaqalashish mashqlari xamtashkil qiladi. Shuning bilan birga mashulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruxiy ko'tarinki-likka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qatoiyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchi-ning o'zini xar tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga taosir qiluvchi boshqa omillar taosirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning xar tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muxitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina taominoti va boshqa-larni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

14.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi

Xozirgi davrda sport mashuloti sportchining jismoniy va maonaviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan xolda xar tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni xar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashuloti ikki yo'nalishni; **umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini** tarkiban birlashtiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil xarakter, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni xam, maxsus tayyorgarlikni xam, mashulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro uzviy birlilik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining muxim omilidir, *umumiy jismoniy tayyorgarlik* esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini xam aks ettirishi lozim. Chunki, aloxida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik xar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik xar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasida xar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining maxorati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning xajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish xisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash xisobiga qisqartilishi kerak. Mashulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

14.5. Trenirovka jarayonining uzluksizligi, nagruzka va dam olishni navbatlashuvi

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashulot-jarayoni tako-millashtirishni moxiatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagi xar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, **mustaxkamlanadi va chuqurlashtiriladi.**

3) mashulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning muximligi xech qanday shubxa qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxsli xisoblanadi. Nav-batdagi mashulotning oldingi mashulot iziga joylashtirish samarasi to'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobiliyatining o'sishi, sifat-larning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Xaftada o'tkaziladigan barcha mashulotlarning (xaftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsaga xar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon xosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qili-nadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'ri tan-lansa, mashulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashulot jarayonida xar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashulotlar o'rtasida xam (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi baland xarorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar va xokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar va xokazo)lar beriladi. Biroq, mashulotning xar xil davr va bosqichlarida xolatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ish xajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurligini xisobga olgan xolda belgilanadi.

Nagruzka va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum nagruzka to'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashulotda nagruzka xajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A nagruzka qo'llanilsa, albatta, shu nagruzkadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B nagruzkani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A nagruzka uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Mashulot nagruzkasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashuloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, nagruzkani dinamikasi (xajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal nagruzka» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining nixoyasida turgan «o'ta oir nagruzka» bilan chalkashtiradilar. Maksimal nagruzka organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Nagruzkaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zid xam bo'lishi mumkin. Nagruzkani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday nagruzkaga ko'nik-tirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashulotning xar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan va xarakatchan bo'ladi.

Mashulot nagruzkasini oshirish davomida «sport turi-ning moxiyatiga qarab uning xajm va shiddati o'zgaradi. Nagruzka xajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida nagruzka asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli nagruzkalar bundan mustasno) to'lqinsimon xarakat xarakterlidir.

Nagruzkaning to'lqinsimon o'zgarishi. Sport mashuloti uchun to'lqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzka-larning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'lqin-larning moxiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'рта turkumni ifoda-laydi;
- 3) katta to'lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashulot bosqichlari va davrlaridagi o'rtacha turkumlarning to'lqinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Nagruzka (xajm va shiddati)ning to'lqinsimon o'zgarishini L.P. Matveeva «kechikuvchi transformatsiya» xodisasi deb tushun-tiradi, yaoni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muxit, musobaqa kalendari va boshqa-larni xisobga olish zarur. Chunonchi, o'rtacha va ayniqsa katta «to'lqin»larning boshlanishida xajm ko'rsatkichlari (xafta va oy ichida mashulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin xam barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashulotning motorn zichligi, xarakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta axamiyatga ega bo'ladi. kichik «to'lqinlarda» ko'pincha xajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrotsiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashulotlar katta shiddatda, lekin kichik xajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va axamiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

14.6. Trenirovka jarayonida texnik maxoratni oshirish va funksional tayyorgarlik

Texnik maxorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional xarakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat.

Xarakatlarni o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillash-tirishda ong juda katta axamiyatga ega, unga xattoki avtomat-lashtirilgan xarakatlar xam tobe bo'ladi. Undan tashqari xar qanday maqsadga muvofiq xarakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan maolomot-lar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trener xarakat malakasining takomillashi-shini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qila bilishi kerak.

Amalda *texnik maxoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi*: 1) texnika asosan xarakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi xarakatining texnikasi uning funksio-nal imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun xarakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi xolda u to'ri xarakatlarning son jixatdan yanada rivojlanishiga boliq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'pa-yishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit xarakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida maolom xarakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi xolda xarakat texnikasini takomil-lashtirish xarakat malakasini ancha o'rgatish va xarakat strukturasi kam samarali qismlarini samarali qismlarga almashtirish bilan boliq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xarakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik maxorat darajasini aniqlashning oboek-tiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trener xam, sportchi xam xarakatlarni muntazam to'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez maolom olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyati xarakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada xar bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: xarakat shaklini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan xarakat shakllarini bajarishga qaratilgan *maxsus mashqlarni* zarur bo'lgan tezlikda, maolom zo'r berish va meoyorda bajarish.

II. Mashqni to'liq bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit xarakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit xarakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit xarakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan va x.k.) muskul zo'r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo'llash, xarakat amplitudasini qis-qartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezli-gini, qarshilik kuchini oshirib, muxitning o'zgaruvchan sharoitida va x.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv qo'zalish sharoitida texnik maxoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsim-lay olish va x.k.).

Texnik maxoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga ahamiyat berish lozim. O'rganishda xarakatlarni xayoliy ijro etish shu xarakat to'risidagi tasavvur obrazini yaxshi-laydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib xarakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malaka-larni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik tayyorlashning bosqichlari:

1. *I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvur xosil qildirish.* Bunda o'rganiladigan xarakat to'risida tushuncha xosil qilinadi, sport kurashi va xarakatning umumiy sxemasini o'zlash-tirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yi-ladi. Bu bosqichda xarakat soddalashtiriladi, mashq uchun sharoit xosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad oirligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydoncha-larning o'lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi va x.k.).

2. *II bosqich – element texnikasini chuqur o'zlashtirish* bir necha xaftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to'ri ijro etish daraja-sigacha o'zlashtirishdan iborat.

3. *III bosqich – xarakat texnikasini takomillashtirish* shuullanuvchilarning o'z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoit-larida maksimal zo'r berganda xam texnikani to'ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt va xokazo sezgilari)ga ega bo'lish zarur bu bosqichda xarakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o'sib boradi, taktik fikrlash tako-millashadi.

Texnik maxoratning taorifi. Texnik maxorat uch xil ko'rsatkich: 1) xajm; 2) xar tomonlamalik; 3) sportchi o'zlash-tirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Texnikaning xajmi sportchi bajara oladigan xarakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan baxolanadi. Ko'pincha texnikaning xajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bolliqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar aloxida muskul guruxlarining yaxshi rivojlanganligi xisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko'rgan priyomlarni yaxshi bajargan-lari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo'ladi).

Taktik tayyorgarlik.

Taktika – bu sport kurashini olib borish sanoatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyat-laridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan reja bo'yicha va tezlik bilan xal qilinishi darkor vazifalarga ko'ra tashqi muxitning doimiy va o'zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vosi-tasi xisoblanadi.

Taktik maxorat barcha sport turlari uchun zarurdir, ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshi xis qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o'yinlarida ahamiyatlidir. Maolom reja va kurashning xar bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar va xarakatlarni qo'llashda sportchilarning ruxiy, jismoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktika zarur bo'ladi. Umuman taktika – maxorat, belgilangan rejani amalga oshirishni taaminlaydigan yaxshi bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanadi. *Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo'ladi:*

1) *shaxsiy kurash:* a)raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chani va x.k.) va raqiblarning nisbiy taosiri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq xaydash, figurali uchish va x.k.);

2) *ikki kishining kurashi:* a)raqibning bevosita qarshi-ligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b)raqiblarning bilvosita taosirida (tennis, stol tenisi, badminton, shaxmat va x.k.);

3) *jamoali musobaqalari:* a) raqibning bevosita qarshi-ligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, xokkey va x.k.) va b) raqibning bilvosita taosiri bilan (voleybol, estafetali yugu-rish, badiiy gimnastika bo'yicha komanda musobaqalari va x.k.)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish. Xarakatlarning taktik muammosi sport taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqasini taktikasi deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldindan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz.

Taktik faoliyat taktik mashulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanishi darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi. *Taktik xarakatning uch fazasi mavjud:*

- a) musobaqa situatsiyasini anglash va taxlil qilish;
- b) maxsus taktik vazifani xayolan xal qilish;
- v) taktik vazifani amaliy xal qilish.

Idrok qilish sifati ko'rish xajmi, ko'rish doirasi, ko'rish orqali xarakatni baxolash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bo'liq bo'ladi.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliy xal qilinadi. Sportchi nima qilishi kerakligini juda tez belgilashi, o'z bilimini malaka va qobiliyatini baxolay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va taxlil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga borliq bo'lgan taktik vazifalarni xal qilishda qiyinchilikka duch keladilar.

14.7. Sportchining funksional maonaviy, psixologik tayyorgarligi

Funksional tayyorgarlikning moxiyati murakkab muxitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funk-sional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga taosir ko'rsatadi:

1. *Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish.* Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zaruriyat, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining maolom kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomir-larini vegetativ taominlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga*, shuningdek, chiqarish or-ganlariga taosir ko'rsatadi.

3. *Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish* va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga taosir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyor-garlikning ayrim qismlarini barcha mashulotlarga kiritish. 2. Yaxlit mashulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish. 3. Mashulot sikllariga solomlashtirish tadbirlari (ertalab-ki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyida-gilarda foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shsh, xolatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va xarakat analiza-torlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va xokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sportchini maonaviy va psixologik tayyorlash

Sportchini maonaviy tayyorlash o'zining pedagogik moxiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni xisob-lanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mexnat va *Ààòàini* ximoya qilish maqsadida o'z soligi to'risida muntazam amxo'r-lik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport maxoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-xarakati uchun jamoa oldida javobgarlikni xis qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'yasmalik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustaxkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofot-larga bearaz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushman-lariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlarini* mexnatda, turli faoliyatda, xatti-xarakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. *Sport etikasi* – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va x.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-xarakatlar normasi va qoidala-rining yiindisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sport-chisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programma-larida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, oliblarni aniqlashda oboektiv bo'lish, raqib va sudpyaga nisbatan xurmatda bo'lish, musobaqalarda xavfsizlikni taaminlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini taribot qa tashviqot qilishdir.

Bu talbalar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, soliqni mustaxkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mexnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jaxon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportini ululashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayro-ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida taozim qilmas-lik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga sport bilan endi shuullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rnatishlari kerak.

Sportchini o'zining tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-xarakatini tanqidiy baxolash, o'zi to'risida boshqalarning fikriga quloq solish; 2) o'z faoliyati va xatti-xarakatlarini taxlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rabatlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini yengish o'z imkoniyat-lariga ishonch xosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, xayotiy tajribasi va boshqalarga boliq bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo'ladi. Sportchining ruxiy xolatini boshqa-rish eng murakkab xisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko'rapsixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni axamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam xayajonlanadi. Bu-«start old xolat» bo'lib, psixik xolat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o'zgaradi, uyqu buziladi va x.k.). start oldi xolati sportchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadi-gan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarli-giga, uning komandasining uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga boliq bo'ladi.

Trener sportchiga o'z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki xolat bilan kurashish zarur: 1)bo'lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati va 2)musobaqaga katta axamiyat berib, uning bo'lajak taqdirini xal qiladigandek qarashga yo'l qo'ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat'iy nazar o'z imko-niyatidan to'liq foydalanish muxim ekanligiga ishontirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Tezkor kuchi talab qilinadigan sport turlarida o'ta oir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo'r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo'r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo'ladi.

Sportchini xaddan tashqari ruxiy zo'r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, muzikani tinglab va ijro etishni, o'z ichida qo'shiq aytishi, ongli ravishda muskul-larni bo'shashtirish, autogen cho'kish usullarini qo'llashni, mimika muskullarining zo'riqishini yo'q qilishni (ko'zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o'rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko'rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo'lgan, o'z emotsiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivoj-lantirish chora tadbirlari to'risida, Vazirlar maxkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar maxka-masining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.

Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992.

Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.

Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxriri-yati, T., 1999.

Umumiy o'rta taolimning Davlat taolim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxriri-yati, Toshkent, 1999.

Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.

Sarkizov-Sirazini I.N. «Tansixatlik – tuman boyluk», T., «Meditsina», 1966.

Radjabov S.R., «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O'qituvchi», 1977.

Rixsieva O.A. «Abu Ali Ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya cheloveka», T., «O'qituvchi», 1982.

Koshbaxtiyev I.A. «Osnovq ozdorovitelnoy fizkulturq molodeji», T., 1994.

Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'kullanma, Qo'qon, 1992.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'qituvchi», 1967.

Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl. red., G.I. Kukushkin, M., FiS. 1975

Osnovq metodiki fizicheskogo vospitaniya shkolnikov., B.N. Minaev, B.M. Shiyan., M., «Prosveo'yenie» 1989.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. I tom, pod. red. A.D. Novikova, L.P. Matveeva, FiS, M., 1967.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Izd. 2-ye, ispravlennoe i dopolnennoe. Pod. obo'. red. doktora ped. nauk, professora L.P. Matveev i professora A.D. Novikova. M., FiS, 1976.

Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. Pod red. B.A. Ashmarina. M., «Prosveo'yenie», 1979.

- Ocherki po teorii fizicheskoy kulturq. Pod obo'. red. L.P. Matveeva, M., FiS, 1984.
Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. pod red. B.M. Shiyana, M., Prosveo'yenie, 1988.
Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturq. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturq. M. FiS, 1991.
F. Xo'jaev, T. Usmanxo'jaev. Boshlanich sinflarda jismo-niy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.
A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llan-mas. Faron, 1999.
Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.

14-BOB. O'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

O'quv ishlarini samaradorligi uni o'quv yili davomida rejali amalga oshirishni taqazo etadi.

Rejalashtirish texnologiyasini to'ri ishlab chiqilishi samaradorlikning muxim omillaridan biri bo'lib belgilangan maqsad va vazifalarni aniq va puxta bajarish uchun lozim bo'lgan imkoniyatlarni yaratadi.

Amaliy ish paytida rejalashtirishga eotibor susayishi taolim tarbiya jarayonida muvaffaqiyatsizlik manbaiga aylanadi, o'qituvchi va o'quvchilarning yuzaki munosabatlariga sabab bo'ladi. Rejalashtirish o'quv dasturini va xamkasblari tomonidan boshqa maktablar uchun tuzilgan tayyor o'quv rejasini o'ylamay ko'chirib olishdan iborat bo'lgan mexanik tarzda kanselyariya ishi emas. O'qituvchi o'z ish faoliyatini va to'plagan tajribasini taxlil qilib, uni yangi nazariy va amaliy materiallar bilan boyitib, to'ri muloxazalar qilishdan, yangi o'quv yilida vujudga kelgan shart-sharoitlardan kelib chiqib, lozim bo'lgan o'zgartirishlar bilan o'qitishning o'quv yili uchun yangi loyixasini tuzishdan iborat bo'lgan faoliyatdir.

Rejalashtirish uchun o'qituvchi oldindan katta tayyorgarlik ko'radi va kerakli zarur axborotlarni to'playdi. Bu maolomotlar o'quv materialini tartibli o'qitish, ishning formasi va vositalarini to'ri aniqlashga yordam beradi.

Rejalashtirishdan oldin to'planadigan maolomotlar taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Qaysi sinflarda ish olib boriladigan bo'lsa, shu sinflarning o'quv dasturini chuqur o'rganib chiqish kerak bo'ladi. Chunki ayrim mashqlarning texnikasini o'qitish bir necha sinflarga taqsimlangan bo'lishi mumkin. Shuning uchun reja-lashtirish xar bir sinf uchun jismoniy mashq texnikasining aniq bo'lagini o'rganishni vazifa qilib qo'yishi kerak. Bundan tashqari dasturni bilish o'quv materialini sinfdan-sinfga birin-ketin taqsimlashda xatoga yo'l qo'ymaslik imkoniyatini yaratadi.

2. Mashulot ishtirokchilarning tarkibi, ularning so-lli, nazariy bilimlari, jismoniy va texnik tayyorgarliklarini o'rganish rejalashtirishni realligini oshiruvchi maolomotdir. Bu maolomotlarni olish uchun rejalashtiruvchidan ilgari tayyorlangan xujjatlarni, tibbiy ko'rik varaqalarini, chorakli, yillik xisobotlarni o'rganish lozim bo'ladi. Qola-versa o'quvchilar bilan suxbatlar xam kutilgan natijani beradi.

3. Maktabning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sport inshootlari, anjomlari va ulardan foydalanish uchun mavjud shart-sharoitni xisobga olish rejalashtirish ishini samarador-ligini oshiradi va mavjud muammolarni xal qilish chora-tadbirlarini ko'rishga imkoniyat yaratadi.

4. Maktab direksiyasi va pedagogika jamoasining jismo-niy tarbiyaga manosabatini bilish uchun maktabning jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning yillik rejasi va maktab direktorining umumiy ish rejasi bilan tanishish.

5. Viloyat va tumanning iqlimi, ob-xavosini o'rganish.

6. Viloyat va tuman sport musobaqalarining kalendar rejasi bilan tanishish va shu asnoda maktabning ommaviy sport va solomlashtirish ishlarini rejasini tuzish.

7. Jismoniy mashqlarni viloyat va tumandagi yetakchi sport turlarini aniqlash va mavjul ish shaklini jonlashtirish uchun o'qituvchi tomonidan maktabning va shu xudud axolisining milliy sport anoanalarini o'rganish rejalashtirishda qo'yilgan maqsadni oson xal qilish uchun asosiy maolomot rolini o'ynaydi.

Rejalashtirishga maolom texnologik talablar qo'yiladi. Ular quyidagilardan iborat.

1. Rejalar Respublika xalq taolimi Vazirligi va boshqa boshqaruv organlarining qarorlari, meoyoriy xujjatlari va ko'rsatmalarining mazmuniga mos tushishi xamda uni o'zida aks ettirishi lozim. Davlat dasturi materiallari asosida jismoniy tarbiya tizimining barcha zvenolarida jismoniy tarbiya jarayoni rejalashtiriladi. Barcha tuzilgan rejalar mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga mos tushishi shart va O'zbe-kiston xalq taolimi Vazirligining uslubiy ko'rsatmalariga asosida bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirishda jismoniy tarbiya umumiy va uslubiy prinsiplarga amal qilishi va ularsiz rejalashtirish jarayoni-dan ko'zlangan maqsadga erishish qiyin bo'ladi. Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyani mexnat va xarbiy amaliyoti bilan bolash va uni solomlashtirishga yo'nal-tirilishi rejalashtirishning qimmatini oshiradi. Shuning uchun darsni vositalarini tanlashda soliq uchun foydali, shuullanuvchilarni xar tomonlama rivojlantiradigan jismo-niy tarbiya vositalarini aloxida eotibor bilan tanlab, mashu-lotlarni iloji boricha ochiq xavoda, tabiiy sharoitda, quyosh nuri, xavo va suvdan tabiatni solomlashtiruvchi kuchlari tarzida samarali foydalanishni rejalashtirishni axamiyati beqiyos.

3. Maqsadga yo'naltirilgan va istiqbolli yo'nalishga ega bo'lgan reja tuzish rejalashtirishning asosiy talablaridan biri deb sanalishi kerak. Maolom muddatga (darslarga, chorak, yillik) tuzilgan rejalar oldingilariga tayanishi va ularni davomiyligini o'zida aks ettirishi, bo'lajak ishlarga tayyor-lashi rejalashtirishning asosiy

talablaridandir. Shundagina tasodifiy, epizodik darslarga chek qo'yiladi, rejada ilgari surilgan tizimning istiqboli sari dadil odimlanadi.

4. Rejani aniq amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lishi, uni amalga oshiruvchini kuchiga yarashaliligi, maktabdagi shart-sharoit xisobga olinganligi, moddiy texnik baza va boshqa imkoniyatlarni haqiqiy xisobga olingan bo'lishi, o'qituvchini o'z imkoniyatlariga real baxo bera bilganligi, o'quv dasturida qayd qilingan materiallarni o'qitishda erishilgan siljishni ko'ra bilish va uni rejalashtirish talabiga rioya qilish.

5. Rejalashtirishni konkretligi, realligi o'qitishni aniq bosqichlarga bo'linganligi, belgilangan topshiriqlar va uni xal qilish tanlangan vositalarda namoyon bo'lishligi, ko'p sonli mashqlardan kerakligini tanlab rejalashtira olish orqali maksimum pedagogik natijaga erishish. Mashqlarni ketma-ket bajarishda «kuchli taosirli mashqlar»ni sodda mashqlardan oldin o'rganmaslik.

6. Rejalashtirishni amaliyotda jadval, chizma shaklida ko'rgazmali ifodalashdek talablar mavjud.

Rejalashtirishning texnologiyasi bir necha birin-ketin amalga oshiriladigan operatsiyalar sifatida tasavvur qilish mumkin bo'lgan o'qituvchining ijodiy yo'nalishlari oyasini paydo bo'lishi, uslubiy savollarini yechimiga prinsiplar yondoshishdan boshlanadi. Bu alomatlar bo'lajak mutaxassisga talabaga talabalik davridayoq singdiriladi.

14.1. Jismoniy tarbiyadan rejalashtirish xujjatlarining ishlash texnologiyasi

Texnologiya – ishlab chiqarish metodlari va jarayonlarining majmui deb taoriflanadi (S.I.Ojegov, N.Yu.Shvedova, 1994).

Pedagogik texnologiya – o'quv-tarbiyaviy jarayonini oldindan loyixalashtirilib amaliyotga tizimli va asta-sekinlik bilan qo'llash deb tushuniladi.

Xar qanday o'quv tarbiyaviy jarayonni ifodalash ayrim pedagogik tizimni ifodalash tarzi deb tasavvur qilinadi. Shunga ko'ra, tabiiyki, pedagogik texnologiya modelp shaklidagi amaliyotga qo'llaniladigan pedagogik tizimni maolom bir loyixasidir.

Pedagogik texnologiyaning qayta ishlanish imkoniyati va rejalashtirilgan samaradorlikning bir butunligi, uni tizimlilik va uni tuzilishiga bolliq. Unda bilim berish jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarga rejalashtirilgan bilimlarni berish natijalari garantiyasi maqsad qilib qo'yilgan va unga erishish amalga oshiriladi. *Pedagogik texnologiya strukturasi*ga jismoniy tarbiyadan rejalashtirish-ning asosiy xujjatlarini ishlash kiradi, ular:

1)jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasi; 2)o'quv-tarbiya jarayonining illik reja jadvali; 3)xar bir dars uchun mavzularni taqsimlash reja jadvali (xar bir dars uchun yoki mavzular bo'yicha) choraklar yoki dasturning bo'limlari bo'yicha; 4)darsning konspekti-rejasi. Qayd qilingan rejalar mantiqan va mazmunan o'zaro bir-biri bilan bolliq. Xar biri navbati bilan nisbatan xususiy xarakterdagi xujjat bo'lib, oldingisiga muvofiqashtiriladi. Shunga qaramay xar bir xujjatni rejalashtirish tizimida o'zini axamiyatli o'rin bo'lib, aloxida funksiyani bajaradi.

Xulosa qilganimizda, belgilangan kontigentga mo'ljallab rejalashtirishning asosiy xujjtalari o'quv-tarbiya jarayonini tashkillash, unga vositalar va o'qitish metodikasini optimal variantlarini tanlashga xizmat qilishi kerak.

Jismoniy tarbiya soxasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish xujjatlarini maxsus, davlat taolim muassasalarini tomonidan tavsiya qilingan.

Xujjatlar – namunaviy o'quv rejasi va davlat taolim standarti asosida tuzilishi belgilab qo'yiladi. O'quv rejasi maolom yoshdagilar uchun qaysi o'quv fanlari o'qitilishini qayd qilsa, davlat taolim standartida shu fanlar bo'yicha o'quvchiga o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materiali tavsiya qilinadi va qatiyyan belgilanadi. Jismoniy tarbiya fani asosiy fan tarzida taolim tizimining barcha o'quv muassasalarida majburan o'qitiladigan o'quv fani xisoblanadi.

**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursini o'rganayotib, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va o'quv dasturidagi boshqa bo'limlarning xususiy metodikasi xamda o'qituvchilarning amaliy faoliyatini amaliyot paytida kuzatib, talaba o'zlashtirib olayotgan bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zining o'lchoviga solib bo'lajak faoliyatida qanday foydalanish lozimligini tasavvur qilib ko'radi va o'zining mustaqil fikriga ega bo'ladi.

O'qituvchida kelgusi o'quv yili ishlari oyasi o'z shaxsiy tajribasi, boshqa o'qituvchilarning pedagogik faolitetini kuzatish, o'z ustida ishlash jarayonida tashkil topadi. Bu sharoitda o'z mutaxassisligiga to'ri keladigan fan o'qituvchilar tajribasiga tayanib qolmasdan, boshqa fan o'qituvchilari tajribasidan xam foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. So'ng bu oya ishning aniq sharoitlari, o'qituvchilarning tayyorgarlik darajasi bilan taqqoslanadi va bunda bir necha o'zgarishlar, qisqartirishlar yoki to'ldirishlar yuz berishi mumkin. ana shundan so'ngina, ishning aniq maqsadi vujudga kelad, bunda o'quvchilarni xam nazariy, xam jismoniy va texnik tayyorgarlik xolatlarini darajasi xisobga olinadi. Istalgan natijaga erishish uchun bir qator aniq vazifalar belgilanadiki, bunda lozim bo'lgan nazariy bilimlarga ega bo'linadi, maktab dasturida ko'zda tutilgan jismoniy mashqlar orqali tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Demak rejalashtirishning texnologik operatsiyasi deb o'qitish va tarbiyalashning aniq vazifalarini navbatma-navbat qo'ya bilish tushuniladi.

Ayrim topshiriqlarni bajarish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik taosir o'tkazish tizimini aniqlaydi. Metodlar va ish sharoiti shu vositalar tarkibiga kiradi. Bu operatsiyalar xam ilgargisiday o'quvchilarning aktiv

ishtirokida xam bajarilishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya jarayonining to'ri tashkil qilinishiga xalaqit beradigan noqulay faktorlarni xisobga olish zarurati mavjud. Shuning uchun pedagogik jarayonning turi va uni qanday borayotganligini tekshirib borish uchun aloxida ajratib olingan ekspress testlar yordamida etapma-etap nazorat qilish tizimi tashkil qilinadi. Agar xar etap bo'yicha olingan xisob natijasi rejalashtirganiga yaqin yoki to'ri kelsa barcha operatsiyalar to'ri rejalashtirilgan deb xulosa chiqarish mumkin. Agar nazorat natijalari rejalashtirilgandan ancha farq qilsa, rejalashtirish texnologiyasida xatolar mavjudligi va ularni uchta zvenodan qidirish tavsiya qilinadi. Birinchidan barcha noqulay faktorlar xisobga olingan olinmaganligi, ikkinchidan pedagogik taosir tizimi nazorati qandayligi o'rganiladi, bu yerda xam xatolar topilmasa, pedagogik vazifalarning xaqqoniyligi baxolanadi.

Agar xatolar birinchi zvenoda ekanligi aniqlansa va o'qituvchi aynan shu xatolar natijalarini yuzaga chiqmaganligiga sababchi deb ishonsa, bunda kerakli tadbirlar qabul qilinib, boshqa zvenolar tekshirilmaydi. O'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida, barcha yosh o'qituvchilarning ish faoliyatlarida aynan shu xollar yuz beradiki rejalashtirish texnologiyasi operatsiyalarida eotiborsizlik, xatolar sodir bo'ladi. Albatta bular barchasi ish natijalariga yo ijobiy yo salbiy taosir etmay qolmaydi. Shuning uchun barcha yosh o'qituvchilar o'z faoliyatlarini tizimli taxlil qilib borishlari, o'zlariga nisbatan qattiq qo'l xakam bo'lishlari kerak bo'ladi. Bular o'z navbatida kelgusi yutuqlarga zamindir.

Rejalashtirishning shakllari maxsus ilmiy, o'quv va uslubiy adabiyotlarda turlicha. Xozirgi kunda rusiy zabon olimlar B.A.Ashmarin, L.P.Matveea va boshqalarning o'quv ishlarini rejalashtirish texnologiyasidan amaliyotda ko'proq foydalaniladi.

14.2. Jismoniy tarbiyadan umumiy ish reja

Jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasi o'quv muassasasining ish rejasini tarkibiy qismi xisoblanadi. Uni maktab fizkulptura o'qituvchisi, maktab direktorining o'rinbosarlari, maktab vrachi, tashkiliy ishlar bo'yicha maosul o'qituvchilar ishtirokida tuzilib, pedagogik kengash muxokamasidan o'tkaziladi. Reja o'zida quyidagilarni mujassamlashtirish lozim: 1)tashkiliy ishlar; 2)o'quv ishlari; 3)o'quv-kuni tarkibidagi fizkulptura solomlashtirish ishlari; 4)darsdan tashqari vaqtdagi ommaviy-fizkulptura va sport ishlari; 5)taribot-tashviqot ishlari; 6)tibbiy nazorat va tibbiy-sanitariya tekshiruvi; 7)xo'jalik ishlari.

Umumiy ish rejasining tadbirlari shunday tuzilishi lozimki ular maktabning yoki xududdagi soxa bo'yicha tadbirlar bilan bir vaqtga tushib qolmasligi, shuning uchun u adminstratsiya muxokamasidan o'tkazilishi shart qilib qo'yilgan. Tadbirlar bir marotabali bo'lmay anoanaviy, tizimli bo'lishi soxa bo'yicha belgilangan samarani berishi amaliyotda isbotlangan. Tavsiya qilingan reja taxminiy, uni xar bir maktab yoki o'quv muassasasi o'z sharoitidan kelib chiqib tuzishi tavsiya qilinadi.

Maktab ped.keng.
muxokama qilingan
200_ avgust1-bayonnoma

Umumiy taolim maktabining 200_/200_ o'quv yili uchun jismoniy tarbiyadan taxminiy umumiy ish rejasi

	Bajariladigan ishlar mazmuni	O'tkazish muddati	Bajarish uchun maosul
	I.Tashkiliy ishlar		
	Jismoniy tarbiya ishlarining xujjatlarini tuzish va uni tasdiqlatish: a)yillik reja-jadvallar b)xar bir dars uchun ishchi rejalar I-chorak II-chorak III-chorak IV-chorak	avgust avgust oktyabr dekabr mart	Fizkulptura o'qituvchisi
	Pedagogika kengashida darsgacha gimnasika fizkulptura daqiqalari va uyushtirilgan tanaffuslarni o'tkazish tartibini muxokamasi.	avgust	Administratsiya fizkulptura o'qituvchisi
	Boshlanich sinf o'qituvchilari uchun o'quv kuni tartibida fizkulptura solomlashtirish tadbirlarini tashkillash, sinfdan tashqari ishlarni kichik maktab yoshidagilar bilan o'tkazish masalalariga oid seminarlar tashkillash.	avgust	Fizkulptura o'qituvchilari, direktor o'rinbosari, boshlanich sinflar uchun direktori muovini
	Xar bir sinf uchun darsgacha gimnastika va tanaffusdagi o'yinlarni o'tkazishga joy ajratish.	avgust	Fizkulptura o'qituvchisi

	Sinflarda o'quvchini kun rejimi, darsgacha gimnastika, tanaffusdagi o'yinlarni o'tkazish tartibi bo'yicha suxbatlar tashkillash.	10 sentyabrgacha	Sinf raxbarlari
	Seksiyalarning mashuotlari jadvalini tuzish va tasdiqlash.	10 sentyabr	Fizkulptura o'qituvchisi
	II O'quv ishlari		
	Fizkulptura darslarini o'tkazish	Dars jadvali bo'yicha	Fizkulptura o'qituvchisi
	III O'quv kuni rejimida fizkulptura-solomlashtirish tadbirlari		
	Darsgacha gimnastika mashuotini o'tkazish.	Xar kuni	Jamoatchi yo'riqchilar
	Xarakatli o'yinlar va katta tanaffuslardagi jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashuotlarini o'tkazish.	Xar kuni	Jamoatchi yo'riqnoma
	Maktabning I-XI sinflaridagi umum taolim fanlari darslarida fizkulptura daqiqalarini o'tkazish.	Xar kuni	O'qituvchilar, jamoatchi faollar
	Kuni uzaytirilgan guruxlar (sinflar)da jismoniy mashqlar bilan shuullanish mashuotlarini o'tkazish.	Xar kuni	Tarbiyachi
	IV. Ommaviy-fizkulptura va sport ishlarini darsdan tashqari vaqtda tashkillash.		
	O'quv yilining boshlanishiga baishlangan fizkulptura bayramini o'tkazish.	Sentyabr	Adminstratsiya va fizkulptura o'qituvchilar
	Sport seksiyalari va krujoklarda mashuotlar o'tkazish	Yil davomida	O'qituvchilar, yo'riqchilar.
	Maktab sport taktikasini o'tkazish.	Yil davomida	Adminstratsiya, sinf raxbarlari, fizkulptura o'qituvchilari.
	Aloxida sport turlari bo'yicha shaxar, tuman o'quvchilari musobaqalarida qatnashish.	Yil davomida	Adminstratsiya, fizkulptura o'qituvchilari.
	«Alpomish» va «Barchinoy» testi talab va normalari bo'yicha maktab musobaqalari.	Reja bo'yicha	Fizkulptura o'qituvchilari, sinf raxbarlari
	V. Taribot va tashviqot ishlari		
	Fizkulptura burchagini, devorini, mukofotlar, mastov qoozlari, diplomlar bilan bezash tuo'ish.	Sentyabr, oktyabr	Fizkulptura o'qituvchilari
	Maktab rekordlari doskasi, eng yaxshi maktab sportchilari albomini yuritish.	Yil davomida	Fizkulptura o'qituvchilari
	Maktabning moxir sportchilari	Oktyabr	Fizkulptura o'qituvchilari
	Sport kechalari, sport viktorinalari, quvnoqlar va zukkolar uchrashuvlarini o'tkazish	Yil davomida	Fizkulptura o'qituvchilari
	VI. Tibbiy nazorat va tibbiy-sanitariya tekshiruvi		
	Tibbiy tekshiruv o'tkazish va o'quvchilarni tibbiy guruxlarga ajratish.	sentyabr	Vrach, adminstratsiya
	Maxsus tibbiy guruxdagi o'quvchilarni nazorati.	Xar oyda	Vrach
	O'quvchilarni yakuniy tibbiy ko'rikdan o'tkazish.	May	Vrach, adminstratsiya
	VII xo'jalik ishlari		
	Sport jixozlarini, snaryablarni remonti	Yil davomida	Fizkulptura o'yituvchisi
	Fizkulpturadan ko'rgazmali quollar, nostandart jixozlar, yangi sport maydonlari, qurish, jixozlarsh, taomirlash va xokazolar.	Yil davomida	Fizkulptura o'yituvchisi

14.3. Jismoniy tarbiyadan o'quv jarayonining yillik reja-jadvali

Reja jadvalning asosida o'quv materialini o'quv yilining choraklari uchun maqsadli taqsimlash yotadi.

l e n g g i l a t l e t i k a	0																															
p o r t o , y i n . (b a s k e t)	0																															
i m n a s t i k a	4																															
u t b o l	2																															
a r a k a t l i o																																

nazarda tutiladi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiya fani uchun yillik o'quv rejada ajratilgan 68 ta darsga 80-90 ta mavzu, ayrim sinflarda esa mavzular soni 150 tagacha borishi mumkin.

Shuning uchun darsga mavzu taqsimlash va uni xar bir dars uchun tanlashning axamiyati muxim. Shuning uchun mavzularni tanlash va darslarga taqsimlash reja jadvalini tuzish talabi tabiiy. Qator o'quv qo'llanma va darslarda qayd qilingan reja «Dastur bo'limlarining mavzularini o'qitish reja-jadvali», «Kengaytirilgan mavzular reja-jadvali», «Mavzularni choraklarga taqsimlash reja-jadvali» deb turlicha nomlanadi.

14.5. Jismoniy tarbiyadan darsning ishchi rejasi

Ishchi reja mavzularni darslarga taqsimlash reja jadvali asosida tuzilib, undan o'quv choraklarida o'qitiladigan o'quv materialini xar bir darsning tayyorlov asosiy va yakunlov qismlarida nimani o'qitish kerakligi rejalashtiriladi.

«TASDIQLAYMAN»

Ilmiy bo'lim mudiri

K.Ergashev

«__» _____

Jismoniy tarbiya 6-sinf darslarining ishchi rejasi

D ars-ning №	Tayyorlov qismi mazmuni	Asosiy qismi mazmuni	Yakunlov qismi mazmuni
1	2	3	4
40	Saflash, o'quvchi sonini aniqlash, raport qabul qilish, salomlashish o'quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlash, saf mashqlari, BMRM, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar.	Akrobatika: a) _____ b) _____ v) _____ Osil.tayan: a) _____ b) _____ v) _____ Muvozanat saqlash a) _____ b) _____ v) _____	Qayta saflash, emotsional xolatni pasaytiradigan mashqlar, darsga yakun yasash, uyga vazifa, uyushgan xolda mashulot joyidan ketish.
41	va xokazo		

Ishchi reja xar bir o'quv choragi uchun yoki jismoniy tarbiya dasturining xar bir bo'limi uchun alohida tuzilishi mumkin. Maktabdagi xar bir darsning ishchi rejasi ikki qismga ega: rejaga tushuntirish xati va rejaning mazmuni.

Tushuntirish xatida shu chorak uchun parallel sinflar o'quvchilar bilan xal qilinadigan aniq vazifalar tushunarli qilib ifodalanadi, yangi o'zlashtiriladigan asosiy materialni xajmi belgilanadi, qo'shimcha tarzida takomillashtiriladigan yoki mustaxkamlaydigan takroriy material ko'rsatiladi. O'quv choragining mashulotlarini tashkillashning xususiy tomonlari ochiladi; chorak uchun nazorat normalari va talablar belgilanadi.

Ishchi rejada dasturdagi o'zlashtiriladigan asosiy mavzular va ularni o'zlashtirishdagi muvofiqlik, ketma-ketlik, asta-sekinlik bilan qiyinlashtira borish (darsdan darsga) eotiborga olinib shunga rioya qilinadi.

Jismoniy yukni (xajmi va intensivligi) xam mashulotdan mashulotga aste-sekinlik bilan oshiriladi.

Yuqoridagilardan tashqari xar bir darsda jismoniy tarbiyaning nazariy materialini o'qitish uchun vaqt ajratiladi.

Aynan shu darsda bilim asoslari qancha o'qitilishi lozimligi amaliy materialga qarab rejalashtiriladi. Masalan, xarakat faoliyatiga o'rgatish rejalashtirilgan bo'lsa, unda o'zlashtirilayotgan mashqni texnikasi xaqidagi bilimlar, shu jismoniy mashqni organizmga taosiri, uni bajarishdagi xavfsizlikni taominlashga oid ma'lumotlar berilishi lozim bo'ladi.

Ishchi rejani ishlashda quyidagi metodik tavsiyanomalarga rioya qilishga to'ri keladi.

1) mashqni tuzilishi nuqtai nazaridan qiyinligini xisobga olib o'quvchilarni uni o'zlashtirishga tayyorlash;

2) aniq xarakat faoliyatining texnikasini o'qitishni bir yoki bir necha aralash mashulotlarda uzluksiz, tanaffuslarsiz o'qitish diqqatni faqat shu xarakatga qaratish;

3) o'quv jarayonini shunday tuzish lozimki, unda malakani ijobiy o'tishi (ko'chishi) effektidan maksimal foydalanishga imkon yaralsin.

Talab darajasidagi ilmiy asosda ishlangan ishchi reja o'quv jarayonini usuliy taominlashdek funksiyani to'la bajarsin.

Ishchi rejalar jadval yoki matn shaklida tuziladi. Grafika tarzidagi reja soddalashtirilgan xarakterga ega bo'ladi. Unda ajratiladi: «Bo'limlar va mashulotning mazmuni» (bo'limlar bo'yicha mashqlar yoziladi); «Bo'lim materialini o'tish uchun soatlar soni» va «O'quv haftalariga o'zlashtiriladigan materialni taqsimlash («+» yoki dars vazifalarini bosh xarflari «T», «O'», «M», «Tk» bilan belgilanadi).

Matn tarzidagi reja maqulroq, chunki unda faqat mazmun ifodalanmay, mashulotlar tizimidagi o'qitish metodlari, rejalashtirilgan trenirovka yuklamasi va uni asta-sekinlik bilan oshirish ochib beriladi. Matn tarzidagi ko'proq tarqalgan ishchi reja o'z ichiga quyidagilarni oladi: dars nomeri, darsning asosiy vazifalarini ma'lum formada ifodalash, o'qitish va trenirovka mazmuni xaqida, uni yuklamasini xajmi va intensivligini ko'rsatish bilan erkaklar va ayollarga differensiyalab qisqacha yozuvlar.

Misol sifatida ish rejasining qator varintlarini tavsiya qilganmiz.

Birinchi chorakning ishchi rejasiga muvofiq taolimni xar bir darsning taolimi vazifasini ko'rib chiqamiz.

Birinchi chorakning 18 ta darsi uchun xar bir darsning taxminiy vazifalari:

1-dars. 1.Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) kompleksi bilan tanishtirish. 2 Sport maydonidagi darslarda (yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshish) texnikasi xavfsizligi xaqida suxbat o'tkazish. 3.Bir qo'lga tayanib start olishni mutaqlil va past startni o'rgatish (xolatini). 4. 2 minutli yugurish orqali chidamlilikni rivojlantirish. 5. Uch kurashi bo'yicha nazorat.

2-dars. 1.Bir qo'lga tayanib start olish texnikasini qaytarish. 2.Past start texnikasini o'zlashtirishni davom ettirish (mustaxkamlash). 3.Tezlik xarakati tayyorgarligi darajasining nazorati (30m.ga yuqori start olib yugurish)ni o'tkazish. 4. 3 minutli yugurish ichida 100 m.ga keskin yugurish.

3-dars. 1.Past start texnikasini takomillashtirish. 2.Joyidan uzunlikga sakrash xarakati tayyorgarligi darajasini tekshirish. 3. «Oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrashni tanishtirish va o'zlashtirish. 4.To'rt minutli yugurishda 50-60m.ga ikki marotabalab tez yugurishni takrorlash.

4-dars. 1.Baland start bilan 30 m. yugurishni o'zlashtirilganligini nazoratini o'tkazish. 2.Uzunlikga sakrash texnikasini mustaxkamlash (tanaga tezlik berish va depsinish). 3.Tennis to'pini 4-5 qadamlab yugurish bilan uloqtirishni tanishtirish va o'zlashtirish. 4.Ikkita 50-60 m.li keskin yugurish bilan 5 minutli yugurish.

5-dars. 1.Past startdan 60 m.ga yugurishni o'zlashtirishni tekshirish. 2.Yugurib uzunlikga sakrash texnikasini takomillashtirish. 3.Tennis to'pini uloqtirishda yugurish texnikasini takomillashtirish. 4. 5 minutli yugurish tarkibida 60 m.li ikkita keskin yugurishni bajarish.

6-dars. 1.Yugurish bilan uzunlikga sakrashni o'zlashtirilishini tekshirish. 2.Yugurish bilan tennis to'pini uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3.7minut davomida yugurishni oraliida 50-60 m.ga ikki-uch marta keskin yugurish.

7-dars. 1.Xarakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida 4-5 ta to'siqni oshib o'tish. 2.Yugurib to'pni uzoqqa uloqtirishni o'zlashtirilganligini xisobini olish. 3.8 minutli yugurishni tashkillash.

8-dars. 1. Turli xil to'siqlardan oshish (o'tish) texnikasini takomillashtirishni davom ettirish. 2. O'quvchilarni ikkiga bo'lib (qizlar va bolalar) 1500 va 1000 m.ga vaqtga yugurishni o'tkazish. 3.Yugurishdan bo'sh guruxda «Minivoleybol» o'tkazish.

9-dars. 1. Asosiy muskul guruxlarini mustaxkamlash uchun juft-juft bo'lib, qarama-qarshilik ko'rsatish mashqlarini bajarish. 2.Basketboldagi to'pni ilib olish va uzatish mashqlari texnikasini takrorlash. 3.To'pni tez uzatish texnikasini joyda turgan xolda, joyini o'zgartirib, uch kishidan bo'lib turib takomillashtirish. 4.To'pni olib yurish va uzatish bilan o'yin o'tkazish.

10-dars. Oldin o'tkazilgan 9-darsni mazmunini takrorlash, o'qitilgan material bo'yicha tanlov bilan ayrim o'quvchilarni baxolash.

11-dars. 1.Gimnastika arimchoi bilan bajariladigan mashqlar kompleksini o'rganish, YuQChsi va nafas chastotasini tekshirish. 2.Basketbol to'pi bilan ilgari o'rgangan mashqlarini takomillashtirish, o'zlashtirilgan material bo'yicha bir necha kishini baxolash. 3.To'pni olib yurish va uzatish elementlari bilan estafeta o'kazish.

12-dars. 1.Gimnastika aramchisi bilan o'rganilgan mashqlarni mustaxkamlash. 2.Yurib va yugurib bir qo'l bilan to'pni olib yurish texnikasini takrorlash. 3.Korzinaga to'pni olib yurib tashlashni o'rgatish. 4.To'pni olib yurish va korzinaga tashlash elementlari bilan o'yin. 5.Nazorat mashqi (NM)-joyidan uzunlikga sakrash.

13-dars. 1.12-dars mazmunini takrorlash. 2.O'zlashtirilgan material bo'yicha JB.lash (bir nechasini).

14-dars. 1.Bir, ikki kg.li to'ldirma to'plar bilan mashqlar kompleksini o'rgatish. 2.Mashq texnikasini bajarish (12-darsniki)ni takomillashtirish. 3.Soddalashtirilgan qoida bilan 3x3 bo'lib ximoya va xujum vazifalarini qo'yib o'ynash.

15-dars. 1.To'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashq kompleksini bajarish tempi va takrorlash soninig oshirish bilan bajarish. 2.Soddalashtirilgan qoida bilan 3x3 bo'linib o'ynashni takrorlash.

16-dars. 1.To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish bo'yicha bilimlarini mustaxkamlash. 2.Turnikda tortilish bo'yicha trenirovka o'tkazish. 3.3x3 yoki 4x4 bo'lib soddalashtirilgan o'yin qoidasi bilan o'yin o'tkazish. 4.Ilib olish yoki uzatish bo'yicha NM (nazorat mashqi).

17-dars. 1.Ertalabki gimnastika tipidagi mashq kompleksini o'rganish. 2.Tortilish bo'yicha trenirovka o'tkazish. 3.»Otish» o'yinini o'ynash.

18-dars. 1. Tortilish bo'yicha jismoniy nazorat. 2. I chorak uchun baxolarni eolon qilish. 3 Xarakatli o'yin.

Basketbol To'pni qabul qilish va uzatish								
Uch kishi bo'lib turgan joyini o'zgartirib to'p uzatish								
Yurib va yugurib (to'riga) to'p uzatish								
To'pni olib yurib korzinaga tashlash								
2x3, 4x4 bo'lib soddalashtirilgan qoida bilan o'ynash								
O'yinlar To'siqlar osha estafetalar								
Jismlar bilan estafetalar								
Basketbol elementlari bilan estafetalar								
Bir-biriga otish								
Xarakat tayyorgarligini nazorati								
Yuqori startdan 30m.ga yugurish								
Uzunlikga turgan joyidan sakrash								
Perekladinada tortilish								
Tekshirish mashqlari								
Yugurish-60m.ga								
To'p uloqtirish (150gr. yugurib)								
Uzunlikga yugurib turib sakrash								
Yugurish-1500m.ga								
Perekladinada tortilish								
O'il bolalar baland turnikda								
Qiz bolalar past turnikda								

Shartli belgilar:

(+) belgisi materialdan darsda foydalanish kerakligini bildiradi.

U – xarakat faoliyatini bevosita o‘qituvchi nazorati ostida o‘zlashtirish.

M – xarakat faoliyatini mustaxkamlash.

Tk – xarakat faoliyatini takomillashtirish.

N – o‘quv dasturidagi bilimlar, malaka va ko‘nikmalar, test bo‘yicha nazorat ko‘rsatgichlarini xisobga olish.

«Jismoniy madaniyat» predmetini o‘qitilishi

V sinfning II choragi uchun ish rejasi

ar	darsl	v	dusha	seshan	chorshan	payshan	j	sh
	aqti	nba	ba	ba	ba	ba	uma	anba
				F				

Ishchi rejaning tushuntirish xati

«Jismoniy madaniyat» predmetini V sinflarning II choragida o‘qitish ishchi rejasi umumiy taolim maktablari uchun maolom dastur asosida tuzilgan. II chorakdagi ishchi rejada jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalarini xal qilish nazarda tutiladi:

1) V sinf o‘quvchilarini soligini yanada mustaxkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish. Jismoniy mashqlarning xar tomonlama taosiri orqali ular organizmini muxim funksional tizimlarini rivojlantirishga taosir etish, aossiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash;

2) dasturning «Akrobatika asoslari bilan gimnastika» bo‘limining bazasi bo‘lgan malakalarga o‘qitish va «Basketbol» sport o‘yini texnikasi bilan birlamchi tanishtirish.

Ishchi rejada ko‘rsatilgan vazifalar bilan muvofiq II chorakning xar bir darsiga o‘quv materialining quyidagilari tavsiya qilingan:

1)ushbu chorakga rejalashtirilgan amaliy turlarning asosiy bilimlari;

2)saf mashqlari;

3)umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar;

4)gimnastikadagi tayanib sakrashlar;

5)akrobatikaning asoslari;

6)brevnodagi muvozanat saqlash mashqlari (qizlar);

7)turli xil balandlikdagi bruspyadagi mashqlar (qizlar);

8)past bruspyalardagi mashqlar;

9)turnikda mashqlar (o‘il bolalar);

10)jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun o‘yinlar va maxsus mashqlar.

Aslida xozirgi kun ish tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki II chorakdagi darslarni kompleksli tashkillash maqsadga muvofiq. Chunki O‘zbekistonning iqlim sharoitida II chorak asosan sport zalidan tashqarida o‘tkaziladigan darslar, ularda asosan yengil atletika, sport o‘yinlari, batba va unga tayyorgarlik bo‘yicha materiallar rejalashtirilishi maqsadga muvofiq. Gimnastika materialini chorakning oxirgi ikki xaftasiga rejalashtirilsa (kutilgan yoingarchilik, sovuq) xullas kech kuz kaprizlari sodir bo‘lsa, mashulotlar sport zallariga ko‘chiriladi va reja buzilmaydi, taolimda ko‘zlangan maqsadga oson erishiladi. Asosan yugurish, xarakatli o‘yinlar, estafetalar, basketbol o‘yining elementlarini rejalashtirish tavsiya etiladi.

Barcha darslarning chigal yozish (darsning tayyorlov qismi) mashqlari mazmuniga davom etish muddati uzoq bo‘lmagan yugurishlar, bunda asosiy eotibor yugurish texnikasiga qaratiladi. Unda kamchiliklar aniqlansa o‘quvchi tomonidan lozim bo‘lgan tuzatishlar qilinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovka vositalarini yo‘naltirilgan ketma-ketlikda qo‘llash maqsadida I chorak (yengil atletika-yugurish yuklamasi) va III chorakda (qishki yugurishlar)ga qator darslarda darsning asosiy qismini oxirga yugurish bo‘yicha, trenirovkalar (davomli yugurishlar), shuningdek xarakatli o‘yinlar va estafetalar rejalashtiriladi.

Biz tavsiya qilgan taxminiy ish rejalarida gimnastikdan qator gimnastika kombinatsiyalarni bajarish bilan joriy zaxetlar topshirish nazarda tutilgan: brevnodagi mashqlar (qizlar uchun), akrobatika mashqlari (bolalar va qizlar), kozelda tayanib o‘tirib depsinish bilan sakrashlar, egilish bilan soskok (egilib sakrab tushishlar) bajarishlar (bolalar va qizlar), kanatga ikki usul qo‘llab tirmashib chiqishlar maxsus rejalashtiriladi.

Biz 286 betda 2-chorakning 22-darsini taxminiy mazmunini yoritdik. Shu yo‘sindagi dars mazmuni vaqtdan mukammal foydalanishning imkonini beradi va xar bir dars uchun yoziladi.

II chorak uchun darslarning mazmuni

22.Dars.

1.Suxbat «Gimnastika darslarida o'zini tutish qoidalari va gimnastika snaryadlarida mashq bajarish paytidagi xavfsizlik choralari»;

2.Bittadan bo'lib kolonaga saflanish, distansiya tushunchasi bilan tanishish;

3.Saf qadamini va xarakatda bo'rilishlarni o'rganish;

4.Ertalabki gimnastika mashqlarini kompleksini o'rganish;

5.Gimnastika ko'prigida sakrashlarni, tizzaga tayanib qolish uchun (kozelga) sakrash.

6.Tayanib o'tirgan xoldan egilib «soskok»ni aniq joyga tushish bilan bajarish.

7.Oldinga do'mbaloq oshishlar.

8.Orqaga «perekat»larni bajarish.

9.Gimnastika xodasi: yurish, oyoqni ko'targandan so'ng uni ostida qarsak urish, egilib «soskok» qilish.

10.Kichik bruspyaga tayanib xarakatlanish.

11.Oyoqni yelka kengligida qilib bruspyada gorizontal yotib qo'llarni bukish va to'rilash.

12.30 sek davomida «skakalka» bilan sakrashlar.

13. «Bryushnoy press» va orqa mushaklar uchun gimnastika gilamlari ustida mashqlar.

2.Dars... va xokazo.

Qayd qilingan dars mazmuniga o'xshatib o'quv yilining II va qolgan choraklaridagi qolgan darslari uchun ishchi dastur va ish rejaları tuzish o'quv jarayoni va DTSdagi jismoniy tarbiya dasturi materialini o'qitishga aniqlik kiritadi.

II chorak ish rejasini mazmuni

№	O'quv jarayoni bo'limlarining mazmuni	Cho rakdagi qaytarish lar soni	Taolim va tarbiya vazifalari
1	2	3	4

14.6.Reja-konspekti va uni matnini tuzish usuliyati

Reja-konspekt xar bir jismoniy tarbiya darsini rejalashtirishning detallashtirilgan xujjati bo'lib, o'quv tarbiya jarayonini operativ boshqarish uchun xizmat qiladi.

Xar bir darsning samarasi reja-konspekta ifodalangan mavzu va uni vazifasini aniq qo'yilishi bilan chambarchas boliq.

Vazifani belgilashda xar bir darsning ishchi rejasidagi mazmundan kelib chiqish, oldingi darsning natijasini, yangi materialni o'zlashtirishning oson yoki qiyinligini, shuningdek shuullanuvchilar tarkibi, ularning tayyorgarligi, mashulotni o'tkazish joyini sharoitini xisobga olishlozim bo'ladi.

Belgilangan vazifalarning soni o'sha davrda amalga oshirish mumkin yoki yo'qligi bilan boliq. Darsning reja-konspektida uning asosiy qismida xal qilinadigan asosiy va xususiy vazifalar ifodalanadi. Xususif vazifalar darsning xar bir qismidagi mashqlar bo'yicha aloxida ifodalanib, reja-konspektning aloxida ustuniga yozib qo'yiladi. Pedagogik vazifalar iloji boricha aniq ifodalanishi zaruriyati mavjud bo'lib, ularni bir yoki bir necha darslar ramkasida xal qilish imkoni bo'lishi xisobga olinishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni davlat dasturi va chorak uchun, maolom darslar majmui uchun ishlangan mavzularni taqsimlash reja jadvalida yoki choraklarning ish rejalarida belgilab qo'yilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmunini yaratishda:

1)darsning xar bir vazifasini xal qilish uchun uning vositalari va usuliyatlarini oldindan belgilab olish;

2)dars uchun zaruriy jixozlarni xisobga olish;

3)xar bir vazifani xal qilish uchun o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatining ustida ishlash;

4)darsda o'quvchilar faoliyatini baxolash kriteriyasini belgilab olish zarur bo'ladi.

Boshlanishiga darsning reja-konspektini tuzishda darsning asosiy qismini mazmuni, so'ngra muvofiq xolda tayyorlov qismi va oxirida yakunlov qismining mazmunlari ishlab chiqiladi.

Amaliyotda reja-konspektini tuzishni turlicha variantlari mavjud. Misol sifatida ulardan birini eotiboringizga xavola qilamiz.

Tavsiya qilinayotgan kengaytirilgan konpekt matni xisoblanadi. Tajribaga boy pedagogiklar va o'z kasbini yaxshi bilimdonlari turli xildagi konspektlardan foydalanadilar. Biz tavsiya qilgan konpektlar matni shulardan biridir.

-betlarda darsning taxminiy reja-jadvallari berilgan.

Jismoniy tarbiyadan ___sinf o'quvchilari uchun ___darsning reja-konspekt

Darsning mavzusi va vazifalari:

1. _____

2. _____

3. _____
 O'tkazish joyi _____ o'tkazish muddati _____

Dars qismlari	Xususiy vazifalar	Darsning mazmuni	Uklama meoyori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
1 _____mi n				
2 _____mi n				
3 _____mi n				

Kerakli jixozlar _____
 O'tkazilish vaqti va joyi _____

Izox: 1.Konspektning «Darsni qismlari» ustunida raqam bilan darsning qismlari (1-tayyorlov; 2-asosiy; 3-yakunlov) va ularni davom eish vaqtining minutlari ko'rsatiladi.

2.Xususiy vazifalar ustunida esa o'zlashtirilgan xarakter faoliyatini o'zlashtirish va takomillashtirish bo'yicha vazifalar yoziladi, shuningdek mazmuniga ko'ra katta bo'lmagan asosiy materialga qo'shimcha vazifalar xil qilinadi.

Xususiy vazifalarga misollar:Darsning tayyorlov qismi: a)darsning vazifasini eolon qilish; b)aloxida saflanish uchun usullarini o'rgatish; v)qabbi-qomatni to'ri shakllanishiga taosir qilish va boshqalar. Darsning asosiy qismi: a)shuullanuvchilarda o'zlashtiriladigan faoliyat xaqida tasavvur xosil qilish; b)xarakter faoliyatini aloxida elementlarini o'rgatish (masalan, tayanib sakrashda-yugurish va «ko'prik»dan depsinish); v)tayanib sakrashda yumshoq va turun yerga tushish; g)xarakteratli (sport) o'yinlarining asosiy qoidalari bilan tanishish va boshqalar.

3.Darsning mazmuni ustunida darsning xar bir qismida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar o'z navbatida ketma-ket yoziladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozishda uning dastlabki xolati va qancha xisobda bajarilishi va xar bir xisobda nima qilinishi yoziladi. Agarda asosiy qismda guruxli ususliyat qo'llansa konpektda xar bir gurux uchun mashqlar aloxida yoziladi va mashqlarni qaysi tomonga qarab o'rin almashishigacha ko'rsatiladi. Qizlar va bolalar uchun material aloxida berilgan bo'lsa, ular ajratib yoziladi.

4. «Uklama meoyori» ustunida mashqlarni qaytarishlar soni, uni bajarish uchun sarflanadigan vaqt (minutlar bilan), bosib o'tiladigan masofa va boshqalar yoziladi.

5. «Tashkiliy-uslubiy o'rsatmalar» ustunida o'quvchilarni tashkillash usullari, mashqlarni bajarish usuliyatlari, ularni bajarishga qo'yilgan talablar, shuningdek quyidagi tipda – «xatolar xaqida so'zlab erish», «xavfsizlikni taominlash», «o'yin qoidasini esga solish»dek boshqa yozuvlar xam yozib qo'yiladi.

15-BOB. SPORT TRENIROVKASINING ASOSLARI

15.1. Umumiy xarakteristikasi

Sport trenirovkasi pedagogik xodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natija-lariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisos-lashgan jarayonidir. Shuni taokidlash muximki, sport pedago-gika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiya-lash, solomlashtirish va xayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashulotining vazifalari: solikni mustaxkam-lash va maonaviy tarbiya talablari, shaxsni xar tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruxiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish soxasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashuloti davomida faqat yuqori maxoratinigina egallamasdan, soligini mustaxkamlash, jismo-niy sifatlarini rivojlantirish, serunum mexnat va Aaöai ximoyasi uchun zarur bo'lgan xayotiy zaruriy malakalarni eggalash vazifalari xal qilinadi.

15.2. Sport trenirovkasi vositalari

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan tizimi qo'llaniladi. L.P. Matveev sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini trenirovka vositasi sifatida 5 guruxga ajratadi.

1. Yakka kurash, yengil va oir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.
2. Matotsikl, avtomobilp, samalyot, qayiq kabi texnik vositalari.
3. Miltiq, kamon kabi nishonga olish sport turlari.
4. Aviomodellar, avtomodellar singari konstruktorlik sport turlari.
5. Shaxmat, shashka, yangi maonaviy sport turlari.

Barcha vositalar musobaqalash va tayyorlov mashqlariga bo'linadi, tayyorlov mashqlari o'z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari – bu sport turiga xos bo'lgan va to'liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit xarakat faoliyatidir. Ko'pgina musobaqalashuv mashqlari xarakat tuzilishi bo'yicha cheklangan va qisqa yo'nali-shiga ega bo'ladi; bular monostrukturali mashqlardir. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlari (sakrashlar, uloqtirish, oirligni ko'tarish, sprint) va chidamliligni talab qiladigan submaksimal, katta va o'rtacha zo'riqish bilan bajari-ladigan siklik (yugurish, suzish va boshqa) xarakatlar kiradi.

Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi – doimiy mazmunga ega bo'lgan ikki kurash va ko'pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko'pkurashlarga konpkida yugurish to'rtkurashi, to'chanisi uchkurashi kirsas, turlari ko'p ko'p kurashlarga yengil atletika o'nikurashi, zamonaviy beshkurash, chani ikki kurashi, «Alpomish» va «Barchinoy» ko'pkurashlari kiradi.

Trenirovkada musobaqalashish mashqlari asosiy o'rinni tutadi, chunki ular yordamida sport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning majmuyi yaratiladi. Biroq, bu kompleks mashulotlarda nisbatan kam qo'llaniladi. Chunki ular organizmni tez charchatadi, xar doim xam samarali bo'lmagan stereotiplarni mustaxkamlanishiga sabab bo'ladi va x.k.

Musobaqalashish mashqlari mashulotlarda katta variativ-ligi bilan yajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish xarakatlarini shakli va xarakteriga o'xshash xarakatlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, yengil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo'yicha yugurishi, musobaqalashish kombi-natsiyasining elementlari va bo'laklarini yoki imitatsiya mashqlarni bajarishi shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdiridagina maxsus tayyorgarlik mashqlari daraja-sida bo'lishi mumkin. Sport mashulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi xamdir.

15.3. Sport trenirovkasi usuliyatlari

Yuqori sport maxoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashuloti usuliyatlariga kiradi. Xarakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga maplumdir. Bu yerda ularni sport mashulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi xarakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, **qatoiy reglamentlashtirilgan mashq** usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashulotlaridagi xarakat malakalarini takomillashtirish jarayonida **standart va almashtirib mashq qilish** usuliyati keng qo'llaniladi.

Xarakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, **interval mashq qilish** usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), **uzluksiz mashq qilish** (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni xal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda **o'zgaruvchan mashq qilish** usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamliligni tarbiyalash, yugurish texnika-sini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va xokazo, yaoni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyor-garligini amalga oshirish mumkin.

Qatoiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashulotida **musobaqalashish va o'yin usuliyati**, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan xam musobaqalashish mashqlari xamtashkil qiladi. Shuning bilan birga mashulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruxiy ko'tarinki-likka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qatoiyiyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchi-ning o'zini xar tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga taosir qiluvchi boshqa omillar taosirida kam amalga oshiri-ladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning xar tomonlama tayyorgarligini (uning

nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muxitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina taominoti va boshqa-larni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

15.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi

Xozirgi davrda sport mashuloti sportchining jismoniy va maonaviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan xolda xar tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni xar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashuloti ikki yo'nalishni; **umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini** tarkiban birlashtiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil xarakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni xam, maxsus tayyorgarlikni xam, mashulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bolidlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining muxim omilidir, **umumiy jismoniy tayyorgarlik** esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini xam aks ettirishi lozim. Chunki, aloxida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik xar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik xar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasida xar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining maxorati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning xajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish xisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash xisobiga qisqartilishi kerak. Mashulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

15.5. Trenirovka jarayonining uzluksizligi, nagruzka va dam olishni navbatlashuvi

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashulot-jarayoni takomillastirishni moxiyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagi xar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, **mustaxkamlanadi va chuqurlashti-riladi**.

3) mashulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning muximligi xech qanday shubxa qoldirmaydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxsli xisoblanadi. Navbatdagi mashulotning oldingi mashulot iziga joylash-tirish samarasi to'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobili-yatining o'sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Xaftada o'tkaziladigan barcha mashulotlarning (xaftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmgaga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalari to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsaga xar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish

tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon xosil qilish, chiqarish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'ri tanlansa, mashulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashulot jarayonida xar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashulotlar o'rtasida xam (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi baland xarorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar va xokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar va xokazo)lar beriladi. Biroq, mashulotning xar xil davr va bosqichlarida xolatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ish xajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurligini xisobga olgan xolda belgilanadi.

Nagruzka va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum nagruzka to'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashulotda nagruzka xajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A nagruzka qo'llanilsa, albatta, shu nagruzkadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B nagruzkani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A nagruzka uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Mashulot nagruzkasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashuloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, nagruzkani dinamikasi (xajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal nagruzka» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining nixoyasida turgan «o'ta oir nagruzka» bilan chalkashtiradilar. Maksimal nagruzka organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Nagruzkaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zid xam bo'lishi mumkin. Nagruzkani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday nagruzkaga ko'nik-tirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashulotning xar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan va xarakatchan bo'ladi.

Mashulot nagruzkasini oshirish davomida «sport turi-ning moxiyatiga qarab uning xajm va shiddati o'zgaradi. Nagruzka xajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida nagruzka asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli nagruzkalar bundan mustasno) to'lqinsimon xarakat xarakterlidir.

Nagruzkaning to'lqinsimon o'zgarishi. Sport mashuloti uchun to'lqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzka-larning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'lqin-larning moxiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifoda-laydi;
- 3) katta to'lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'lqinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Nagruzka (xajm va shiddati)ning to'lqinsimon o'zgarishini L.P. Matveea «kechikuvchi transformatsiya» xodisasi deb tushun-tiradi, yaoni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muxit, musobaqa kalendari va boshqa-larni xisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'lqin»larning boshlanishida xajm ko'rsatkichlari (xafta va oy ichida mashulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin xam barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashulotning motorn zichligi, xarakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta axamiyatga ega bo'ladi. kichik «to'lqinlarda» ko'pincha xajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrotsiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashulotlar katta shiddatda, lekin kichik xajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va axamiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

15.6. Trenirovka jarayonida texnik maxoratni oshirish va funksional tayyorgarlik

Texnik maxorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional xarakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat.

Xarakatlarni o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillash-tirishda ong juda katta axamiyatga ega, unga xattoki avtomat-lashtirilgan xarakatlar xam tobe bo'ladi. Undan tashqari xar qanday maqsadga muvofiq xarakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan ma'lumot-lar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trener xarakat malakasining takomillashi-shini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qila bilishi kerak.

Amalda **texnik maxoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:** 1)texnika asosan xarakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2)sportchi xarakatining texnikasi uning funksio-nal imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun xarakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi xolda u to'ri xarakatlarning son jixatdan yanada rivojlanishiga boliq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit xarakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida maolom xarakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi xolda xarakat texnikasini takomillashtirish xarakat malakasini ancha o'rgatish va xarakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan boliq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xarakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik maxorat darajasini aniqlashning oboek-tiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashtirish borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniqlanmasligidir.

Shuning uchun trener xam, sportchi xam xarakatlarni muntazam to'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez maolomot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyati xarakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada xar bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: xarakat shakl-lini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan xarakat shakllarini bajarishga qaratilgan *maxsus mashqlarni* zarur bo'lgan tezlikda, maolom zo'r berish va meoyorda bajarish.

II. Mashqni to'liq bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit xarakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit xarakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit xarakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan va x.k.) muskul zo'r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo'llash, xarakat amplitudasini qisqartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezli-gini, qarshilik kuchini oshirib, muxitning o'zgaruvchan sharoit-tida va x.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv qo'zalish sharoitida texnik maxoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va x.k.).

Texnik maxoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga axamiyat berish lozim. O'rganishda xarakatlarni xayoliy ijro etish shu xarakat to'risidagi tasavvur obrazini yaxshilaydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib xarakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik tayyorlashning bosqichlari:

I. I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvur xosil qildirish. Bunda o'rganiladigan xarakat to'risida tushuncha xosil qili-nadi, sport kurashi va xarakatning umumiy sxemasini o'zlash-tirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yi-ladi. Bu bosqichda xarakat soddalashtiriladi, mashq uchun sharoit xosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad oirligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydoncha-larning o'lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi va x.k.).

2. II bosqich – element texnikasini chuqur o'zlashtirish bir necha xaftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to'ri ijro etish daraja-sigacha o'zlashtirishdan iborat.

3. III bosqich – xarakat texnikasini takomillashtirish shuullanuvchilarning o'z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoit-larida maksimal zo'r berganda xam texnikani to'ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt va xokazo sezgilari)ga ega bo'lish zarur bu bosqichda xarakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o'sib boradi, taktik fikrlash tako-millashadi.

Texnik maxoratning taorifi. Texnik maxorat uch xil ko'rsatkich: 1) xajm; 2) xar tomonlamalik; 3) sportchi o'zlash-tirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Texnikaning xajmi sportchi bajara oladigan xarakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan baxolanadi. Ko'pincha texnikaning xajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bolqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar aloxida muskul guruxlarining yaxshi rivojlanganligi xisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko'rgan priyomlarni yaxshi bajargan-lari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo'ladi).

Taktik tayyorgarlik.

Taktika – bu sport kurashini olib borish sanoatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyat-laridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan reja bo'yicha va tezlik bilan xal qilinishi darkor vazifalarga ko'ra tashqi muxitning doimiy va o'zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vosi-tasi xisoblanadi.

Taktik maxorat barcha sport turlari uchun zarurdir, ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshi xis qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o'yinlarida axamiyatlidir. Maolom reja va kurashning xar bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar va xarakatlarni qo'llashda sportchilarning ruxiy, jismoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktika zarur bo'ladi. Umuman taktika – maxorat, belgilangan rejani amalga oshirishni taaminlaydigan yaxshi bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanadi. *Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo'ladi:*

1) *shaxsiy kurash*: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chani va x.k.) va raqiblarning nisbiy taosiri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq xaydash, figurali uchish va x.k.);

2) *ikki kishining kurashi*: a) raqibning bevosita qarshi-ligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b) raqiblarning bilvosita taosirida (tennis, stol tenisi, badminton, shaxmat va x.k.);

3) *jamoali musobaqalari*: a) raqibning bevosita qarshi-ligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, xokkey va x.k.) va b) raqibning bilvosita taosiri bilan (voleybol, estafetali yugu-rish, badiiy gimnastika bo'yicha komanda musobaqalari va x.k.)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish. Xara-katlarning taktik muammosi sport taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqasini taktikasi deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldindan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz.

Taktik faoliyat taktik mashulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanishi darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi. *Taktik xarakatning uch fazasi mavjud*:

a) musobaqa situatsiyasini anglash va taxlil qilish;

b) maxsus taktik vazifani xayolan xal qilish;

v) taktik vazifani amaliy xal qilish.

Idrok qilish sifati ko'rish xajmi, ko'rish doirasi, ko'rish orqali xarakatni baxolash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bo'liq bo'ladi.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliy xal qilinadi. Sportchi nima qilishi kerakligini juda tez belgilashi, o'z bilimini malaka va qobiliyatini baxolay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va taxlil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga borliq bo'lgan taktik vazifalarni xal qilishda qiyinchilikka duch keladilar.

15.7. Sportchining funksional maonaviy, psixologik tayyorgarligi

Funksional tayyorgarlikning moxiyati murakkab muxitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funk-sional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga taosir ko'rsatadi:

1. *Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish*. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zaruriyat, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining maolom kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomirlarini vegetativ taominlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga*, shuningdek, chiqarish organlariga taosir ko'rsatadi.

3. *Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish* va takomillashtirishni programmashtirish.

4. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga taosir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyor-garlikning ayrim qismlarini barcha mashulotlarga kiritish. 2. Yaxlit mashulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish. 3. Mashulot sikllariga solomlashtirish tadbirlari (ertalab-ki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyida-gilarda foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shash, xolatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va xarakat analiza-torlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va xokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sportchini maonaviy va psixologik tayyorlash

Sportchini maonaviy tayyorlash o'zining pedagogik moxiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni xisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, mexnat va *Ââòâini* ximoya qilish maqsadida o'z soligi to'risida muntazam amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport maxoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-xarakati uchun jamoa oldida javobgarlikni xis qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustaxkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xuroftlarga bearaz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlari* mexnatda, turli faoliyatda, xatti-xarakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. *Sport etikasi* – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va x.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-xarakatlar normasi va qoidalarining yinididir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programma-larida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, oliblarni aniqlashda oboektiv bo'lish, raqib va sudpyaga nisbatan xurmatda bo'lish, musobaqalarda xavfsizlikni taominlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini taribot qa tashviqot qilishdir.

Bu talbalar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, soliqni mustaxkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mexnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jaxon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportini ululashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayro-ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida taozim qilmas-lik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga sport bilan endi shuullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rnatishlari kerak.

Sportchini o'zining tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-xarakatini tanqidiy baxolash, o'zi to'risida boshqalarning fikriga quloq solish; 2) o'z faoliyati va xatti-xarakatlarini taxlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rabatlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini yengish o'z imkoniyatlariga ishonch xosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, xayotiy tajribasi va boshqalarga boliq bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo'ladi. Sportchining ruxiy xolatini boshqarish eng murakkab xisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko'rapsixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni axamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam xayajonlanadi. Bu-«start old xolat» bo'lib, psixik xolat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o'zgaradi, uyqu buziladi va x.k.). start oldi xolati sportchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadi-gan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarli-giga, uning komandasining uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga boliq bo'ladi.

Trener sportchiga o'z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki xolat bilan kurashish zarur: 1)bo'lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati va 2)musobaqaga katta axamiyat berib, uning bo'lajak taqdirini xal qiladigandek qarashga yo'l qo'ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat'iy nazar o'z imko-niyatidan to'liq foydalanish muxim ekanligiga ishonirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Tezkor kuchi talab qilinadigan sport turlarida o'ta oir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo'r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo'r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo'ladi.

Sportchini xaddan tashqari ruxiy zo'r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, muzikani tinglab va ijro etishni, o'z ichida qo'shiq aytishi, ongli ravishda muskul-larni bo'shashtirish, autogen cho'kish usullarini qo'llashni, mimika muskullarining zo'riqishini yo'q qilishni (ko'zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o'rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko'rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo'lgan, o'z emotsiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'risida, Vazirlar maxkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar maxka-masining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.

Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992.

Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.

Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxriri-yati, T., 1999.

Umumiy o'rta taolimning Davlat taolim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh taxriri-yati, Toshkent, 1999.

- Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya taolimini rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O‘zDJTI nash, 1992.
- Sarkizov-Sirazini I.N. «Tansixatlik – tuman boyligi», T., «Meditsina», 1966.
- Radjabov S.R., «Pedagogicheskie isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O‘qituvchi», 1977.
- Rixsiyeva O.A. «Abu Ali Ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya cheloveka», T., «O‘qituvchi», 1982.
- Koshbaxtiyev I.A. «Osnovq ozdorovitelnoy fizkulturq molodeji», T., 1994.
- Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o‘quv qo‘llanma, Qo‘qon, 1992.
- Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O‘qituvchi», 1967.
- Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl. red., G.I. Kukushkin, M., FiS. 1975
- Osnovq metodiki fizicheskogo vospitaniya shkolnikov., B.N. Minaev, B.M. Shiyana., M., «Prosveo‘yenie» 1989.
- Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. I tom, pod. red. A.D. Novikova, L.P. Matveeva, FiS, M., 1967.
- Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Izd. 2-ye, ispravlennoe i dopolnennoe. Pod. obo‘. red. doktora ped. nauk, professora L.P. Matveev i professora A.D. Novikova. M., FiS, 1976.
- Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. Pod red. B.A. Ashmarina. M., “Prosveo‘yenie”, 1979.
- Ocherki po teorii fizicheskoy kulturq. Pod obo‘. red. L.P. Matveeva, M., FiS, 1984.
- Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. pod red. B.M. Shiyana, M., Prosveo‘yenie, 1988.
- Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturq. Uchebniq dlya institutov. fiz. kulturq. M. FiS, 1991.
- F. Xo‘jaev, T. Usmanxo‘jaev. Boshlanich sinflarda jismo-niy tarbiya, o‘quv qo‘llanma. T., “O‘qituvchi”, 1996.
- A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O‘quv qo‘llan-mas. Farona, 1999.
- Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.

MUNDARIJA

- So‘z boshi
- 1-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti
- 1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining manbalari
- 1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari
- 1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan baliqligi
- 1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy moxiyati
- 2-bob. Jismoniy tarbiya tizimi
- 3-bob. Jismoniy tarbiyani tarbiyaning boshqa yo‘nalish-lari bilan baliqligi
- 3.1. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya
- 3.2. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya
- 3.3. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya
- 4-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prin-siplari
- 4.1. Jismoniy tarbiya mexnat va xarbiy amaliyot bilan baliqligi prinsipi
- 4.2. Shaxsni xar tomonlama rivojlantirish prinsipi
- 4.3. Jismoniy tarbiyani solomlashtirishga yo‘naltirish prinsipi
- 5-bob. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot usuliyatlari
- 5.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy taxlil va umumlashtirish usuliyati
- 5.2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati
- 5.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi
- 5.4. Matematik xisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati
- 6-bob. Jismoniy tarbiya vositalari
- 6.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida
- 6.1.1. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
- 6.1.2. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi
- 6.1.3. Jismoniy mashqlarni xarakat sifatlarini rivoj-lantirishiga qarab klassifikatsiyalash
- 6.2. Tabiatning solomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar
- 6.3. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifa-tida
- 6.4. Jismoniy mashqlarning taxsirini belgilovchi omil-lar
- 7-bob. Jismoniy (xarakat)ini sifatlar va ularni rivojlantirish
- 7.1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati
- 7.2. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

- 7.3. Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati
- 7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati
- 7.5. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati
- 8-bob. Jismoniy tarbiya taxlili, uning vazifalari va xususiyatlari
- 8.1. Xarakatlarni uddalay olish qobiliyati va xarakat malakasi
- 8.2. Xarakatni bajarishning oliy maqomi
- 9-bob. Taxlimning jarayonining tuzilishi
- 9.1. Xarakat faoliyatini tanishtirish etap iva uning maz-muni
- 9.2. Xarakat faoliyatini o'zlashtirish etap iva uning maz-muni
- 9.3. Xarakat faoliyatini takomillashtirish etap iva uning mazmuni
- 10-bob. Taxlimning uslubiy prinsiplari
- 10.1. Taxlim jarayonida onglilik va faollilik
- 10.2. Taxlim jarayonida ko'rgazmalilik prinsipi
- 10.3. Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy prinsipi
- 10.4. Muntazamlilik uslubiy prinsipida
- 10.5. Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash prinsipi)
- 10.6. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progress-sivlashtirish) prinsipi
- 10.7. Uslubiy prinsiplarning o'zaro aloqasi
- 11-bob. Jismoniy tarbiya taxlimining usuliyatlari
- 11.1. So'zdan foydalanish usuliyati
- 11.2. Xarakatni ko'rsatish orqali xis qildirish usuliyat-lari
- 11.3. Amaliy usuliyatlar
- 12-bob. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi
- 12.1. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (xarakat) si-fatlarini tarbiyalash
- 12.2. O'qitish va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari
- 12.3. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vosita-lari
- 12.4. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakl-lari
- 13-bob. Umumiy taxlim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi
- 13.1. O'quvchi jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari va mashulot formalari
- 13.2. O'rta maxsus xunar kasb litseylari umumtaxlim mak-tablarining o'quvchi yoshlarini xarakatga o'rgatish va mashu-lotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taxlim jarayonlarining prinsiplari
- 13.3. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'quv ishlari shakli
- 13.3.1. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar
- 13.3.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tka-zishning usuliy asoslari
- 13.3.3. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni
- 13.3.4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi
- 13.3.5. Jismoniy tarbiya darsida xatolar va ularni aniq-lash va bartaraf etish usuliyati
- 13.3.6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashktillash usuliyati
- 13.3.7. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish
- 13.3.8. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifa-lariga ko'ra klassifikatsiyasi
- 13.3.9. Darsning umumiy va motor (xarakatga soluvchi) zichligi
- 13.3.10. Jismoniy tarbiya darsida yuklama
- 13.3.11. Jismoniy tarbiya darsini taxlili