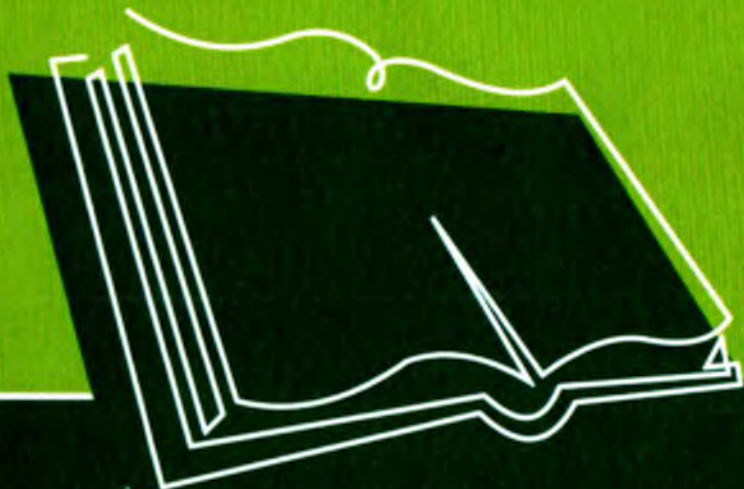


А. Абдуллаев

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

I-жилд



БАҲАЛАВР

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЖИСМОНИИ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

(I-ЖИЛД)

Фарғона - 2017

УО'К: 72.(30+12)4

КВК: 79.(Ў36)5

Х.30

Муаллиф:

Абдуллаев А. - педагогика фанлари
номзоди, доцент.

Тақризчилар:

Ханкельдиев И.Х. - педагогика
фанлари доктори, профессор

Керимов Ф. А. - педагогика
фанлари доктори, профессор.

Халмухамедов Р. Д. - педагогика
фанлари доктори, профессор

А. Абдуллаев.

Х.30 «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» (I-жилд)/
Тошкент / «НАВРУЗ» нашриёти, 2017. - 400 бет.
ISBN: 9789943381377

Дарслик кадрлар тайёрлашнинг «Жисмоний маданият» (5112000), «Спорт фаолияти» (5610500), «Хотин-қизлар спортини ривожлантириш» (5112000) ихтисосликлари бўйича бакалаврлар ва магистрларни тайёрлаш бўйича Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг ДТСлари талаблари асосида ёзилган ва соҳа мутахассисларини тайёрлаш ўқув режаси, фан дастури билан мувофиқлаштирилган.

Дарслик 2005 йилги биринчи нашрнинг тўлдирилган 2-варианти бўлиб, жисмоний маданият таълими ўқув жараёнининг ҳозирги замон инновацион технологиялари билан бойитилган ва жисмоний маданият бакалаврлари ва магистрларининг илмий асосланган касбий назарий, услубий малакаларини шакллантиришни ҳамда жисмоний маданият ва спорт назарияси ўқув материаллини ўзида мужассамлаштирган.



УО'К: 72.(30+12)4

КВК: 79.(Ў36)5

УДК: 613.73

ISBN: 9789943381377

© Абдуллаев А.

© «Наврўз» нашриёти. 2017.

СЎЗ БОШИ

Жамиятимизнинг ҳар бир аъзосини зарурий эҳтиёжларидан бири илм олиш ва касб эгаллашдир. Мустақил тараққиётимизнинг илк кунларидан бошлабоқ унинг ҳуқуқ ва манфаатлари олий қадрият сифатида улуғланиб келинмоқда. Президентимиз Ислон Каримов ташаббуси билан инсон манфаатларини таъминлаш барча ўзгариш ва ислохотларимизнинг бош мақсадига айланди. Қайд қилиганларни таълим соҳасидаги ўзгаришлар мисолида ҳам яққол кўришимиз мумкин. Шунинг учун ҳам кадрлар тайёрлаш соҳасида амалга ошири лаётган ислохотлар ҳалқаро ҳамжамият томонидан ҳам кенг қуламда эътироф этилмоқда.

Мамлакатимизнинг жисмоний маданияти ва жисмоний тарбияси таълими жараёни бундан истисно эмас. Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасигача кўтарилган «Баркамол авлод тарбияси»нинг етакчи ўзани саналган жисмоний маданият таълимининг ривожланишига инновацион салоҳият ва қулай шарт - шароитлар юзага келганлиги ўз навбатида соҳа кадрларини тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришни тақазо этади. Шунга қўра ҳалқаро талабларга жавоб берадиган дарсликларни тайёрлаш ҳозирги кун талаби ҳисобланади.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт соҳаси кадрларини тайёрлашнинг мавжуд миллий модели талабларидан келиб чиқиб, Республикамиз олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультетлари талабаларига мўлжалланган, 2005 йилда чоп этилган «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» ҳамда «Чақириққача ҳарбий таълим» бакалаврлари ихтисослигининг касбий билимларини берувчи «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» дарслигининг 2-тўлдирилган вариантини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Чунки, мамлакатимизнинг соҳа кадрларини тайёрлаш миллий модели талаблари жаҳон стандартларига жавоб берувчи, илғор ҳалқаро инновациаларни ўзида мужассамлаштирган, айниқса, янги педагогик технологиялар асосида ўқитишга мўлжалланган махсус адабиётларни яратишни назарда тутмоқда.

Охирги ун йилликда Республикамининг етакчи олимлари Ш.Х. Ханкельдиев, Л.Р. Айрапетьянц, Р.Д. Халмухамедов Ф.А.Керимов И.А.Кошбахтиев, Т.С.Усмонходжаев, Р.С.Саломов, Э.А.Сейтхалилов, Ю.М.Юнусова, ва бошқалар томонидан энг зарурий адабиётлар - дарсликлар, монографиялар, ўқув қўлланмалари ёзилди. 2004 йилдан бошлаб эса «Фан спортга» номли илмий-назарий махсус журнални чол этилиши мамлакатимизда, ҳорижда олиб борилаётган жисмоний маданият ва спорт соҳаси бўйича янгиликлар билан яқиндан танишиш имкониятини юзага келтирди.

Амалдаги «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси»(2005) дарслиги охирги 7 йилликдаги «Жисмоний маданият ва жисмоний тарбия» бакалаврларини тайёрлашга оид инновацияларни, бой илғор тажрибаларни ўзида мужассамлаштириши лозим. Шунга кўра дарсликнинг 2-тўлдирилган вариантини эътиборингизга ҳавола қилдик. Дарсликни мукамал деб даъво қилиш ниятимиз йўқлигини эътироф этиб, уни Республикамиз олимларининг соҳа бўйича илмий тадқиқотларининг натижалари, ҳорижий мамлакатларнинг ҳозирги кун жисмоний тарбия ва спорт амалиётида фойдаланилаётган инновациялари ҳамда таълим жараёнининг янги ўқитиш технологияларини мужассамлаштиришга имкон қадар уриндик.

Етакчи хорижий олимлар Л.П.Матвеев, В.М.Видрин, Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, А.А.Гужаловский, Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян, В.А.Ашмарин, Ю.И.Евсеев ва бошқаларнинг илмий тадқиқотларининг натижалари, тўпланган илғор бой тажрибалари, янги яратилган дарсликлари, ўқув, услубий қўлланмаларнинг материалларидан фойдаландик.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ўқув предметининг мазмۇни ҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир-бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллари билан касбий тайёргарликнинг илмий-назарий, амалий малака ва кўникмаларига оид материалларини ўзида мужассамлаштирган.

«Баркамол авлод»тарбияси миллат келажаги, ёш авлод саломатлиги, унинг соғлом турмуш тарзи жисмоний

маданияти эса давлатимиз сиёсатига айланганлигини назарда тутиб жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, «Спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми» бўлимида болалар, ўсмирлар, ёшлар жисмоний маданияти ва спорти, оммавий мактаб спортига оид мавзуларга кенгроқ ўрин бердик.

«Жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикасига оид материалларни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш, уларнинг заҳирасини ошириш услубиётларини касбий тайёргарлик нуқтаи назаридан кенгроқ ёритдик.

Илк бор дарсликка «Спорт тренировкаси жараёнининг асослари» бобини киритдик. Чунки бўлажак жисмоний маданият бакалаври, магистри болалар спорти, мактаб спорти билан шуғулланишларига тўғри келмоқда. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг янги педагогик технологи-ялари, таълим ва тарбия жараёнининг моҳиятини чуқурлаштириш ва уни самарадорлигини оширишга оид назарий материаллар дарсликнинг 12-боб нинг мазмунида ўз ифодасини топди.

Дарсликнинг ушбу тўлдирилган чоп этилиши 2017 йилга мўлжалланган 2 варианти мамлакатимиз олийгоҳларининг кадрлар тайёрлаш ДТСларининг талаблари, ихтисосликларнинг намунавий ўқув режалари ва ўқув дастурлари билан мувофиқлаштирилган. Асосан Олий ва ўрта махсус давлат таълими муассасалари ўқувчи талаба ёшлари(умумий таълим мактаблари, касб ҳунар коллежлари, академик лицейлар, гимназиялар) нинг жисмоний маданият фани ўқитувчилари, спорт мураббийлари, болалар, ўсмирлар спорт мактабларининг мутахассислари, жисмоний маданият ва спорт услубчилари, йўриқчилари, ота - оналар ва кўп сонли жисмоний маданият ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

*Манзилимиз: Фарғона шаҳри,
Мураббийлар кўчаси, 19 уй.
Фарғона Давлат университетининг
ўқув-услубий бўлимига деб ёзилсин.*

БИРИНЧИ БОБ

ФАННИНГ МАЗМУНИ, УНИНГ РИВОЖЛАНИШИНING ДАВРЛАРИ, МАНБААЛАРИ, БОШҚА ФАНЛАР БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ

Мамлакатимизнинг жисмоний маданияти таълими ва тарбияси жараёнида жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани соҳа кадрларининг тайёрлашда Давлат таълим стандартлари талабларидан келиб чиқиб бўлажак жисмоний маданият бакалаврларини тайёрлашнинг касбий назарий, касбий амалий тайёргарликларини амалга оширишни ўз олдига мақсад қилиб қўяди ва уни ҳал қилиш учун йўналтирилган мақсадли вазифаларни ҳал қилади.

1.1. Фаннинг мазмуни, предмети, илмийлиги, амалийлиги, ҳалқчиллиги ва умумий қонуниятлари

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёт фанининг **мазмуни** ўз ичига қуйидагиларни олади. Улар:

- жисмоний маданият ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсули саналган тарбиянинг бошқа шакллари билан узвий боғлиқлигига оид билимларни;

- мамлакатдаги мавжуд жисмоний тарбия тизими, унинг мақсади, вазифалари ва звеноларини;

- жисмоний маданиятнинг мақсади, унинг умумий вазифалари ва назарий тамойиллари;

- жисмоний тарбиянинг воситалари ва унинг усуллубий тамойиллари;

- ҳаракатга ўргатишнинг, жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг мазмуни, воситалари, жисмоний тарбия таълими услубиятлари;

- жисмоний сифатларни ривожлантириш қонуниятлари;

- жисмоний машқлар, уларнинг мазмуни, тузилиши техникасининг асоси, звенолари ва деталларини;

- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг мазмуни, тузилиши, ташкил этишнинг шакллари;

- ўқувчи талаба ёшлар жисмоний тарбия жараёни ва уни йўлга қўйиш ва бу жараёни режалаштириш;

- мактабгача ёшдаги ва умумий ўрта таълим, касб-ҳунар таълими, ўқувчи ва ёшларнинг жисмоний тарбияси мазмуни;
- спорт тренировкasi жараёнининг тавсифи, мазмуни, машғулотларни ташкиллаш методикасига оид ўқув материални узида мужассамлаштирган.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ҳар қандай ҳолатда илмий педагогиканинг ажралмас бир қисми тарзида унинг негизини ташкил этувчи **умумий қонунлар, тамонлар, услубиётларидан фойдаланади**, барча спорт фанлари учун ҳам бу **қонунлар, қоидалар** мос келади ва узига хос маъно касб этади.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йуналтирилган **ўқув предмети** сифатида жисмоний маданият мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги, унга эришишни бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний маданият назарияси **илмий фан** тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. **Амалий фан** сифатида инсон жисмоний камолотининг воситалари, улардан амалда фойдаланишни, жисмоний сифатларни тарбиялашнинг машғулот шакллари ва унинг услубиётлари ҳақидаги амалий, назарий билимларни ўз ичига олган ва жамиятимиз аъзоларини, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини бойитиш учун хизмат қилади.

Жисмоний маданият назарияси ва унинг амалиёти ҳамиша ривожланади ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий-тадқиқот маълумотлари, жисмоний маданият назарияси ва уни методикасини янгича тамойиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний маданият назарияси ва методикаси предмети қотиб қолган, ўзгармас маълумотлар туплашдан иборат бўлиши мумкин эмас. Тан тарбиясига оид назарий билимлар бойиб ўзгаришда бўлади - бу қонуният.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ижтимоий, табиий, педагогика ва бошқа қатор фанлар эришган ютуқларга таянади.

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва ривожланиши

орқали амалий ўқув фани сифатида жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигига, жисмоний ривожланишига таъсир этади. Бу ўз навбатида ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалий тайёргарлик учун зарурдир.

Жисмоний маданият назариясининг умумий қонуниятлари, педагогик жараён тарзида, жисмоний маданият назариясининг ўрганиш предмети ҳисобланади. Аҳолининг ҳар қандай табақаси болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишни эндиgina бошлаганлар, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонларининг умумий қонуниятларига бўйсунди.

Бундан ташқари жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанини ажратиб олинган айрим **хусусий қонуниятларини** ҳам ўрганиш предмети қилиб олган. Чунки, педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касбий жисмоний тайёргарлик», «Спорт тайёргарлиги методикаси» деб аниқ йўналишдаги алоҳида услубиётлардан фойдаланади. Бундай услубиётларнинг ҳар бири ўзининг хусусий томонларига эга ва улар ўзларининг махсус услубиётлари билан бири биридан ажралиб туради.

Услубларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлигига, танланган спорт турининг ихтисослигини эътиборга олиб, сўнг, мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси, аёллар жисмоний тарбияси ва методикаси ва ҳ.к.лар деб уларга хоси ва моси танланади. Фаннинг ижтимоий, иқтисодий, таълимий, тарбиявий, биологик ва бошқа қонуниятларини мавзуларда бердик.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, якка курашлар ва бошқаларни ўқитиш методикаси деб) алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шаклланган. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан қуроллантиради. Ўрганиш предметлари характериға қараб бу фанлар педагогика фанлари тизимидаги алоҳида фан сифатида ўз мазмунини ижтимоий, психологик ва биологик

факторлар ҳисобига тулдиради.

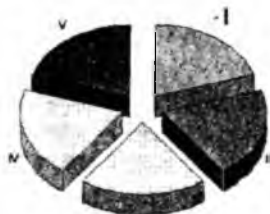
Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки ҳарқандай фан узининг урганадиган предмети, уларнинг хусусиятлари, манбалари, назарий ва амалий ривожланишининг қонуниятлари билан ажралиб, қатор фанлар билан ўзаро боғлиқлиги билан ажралиб туради ва узининг мазмунини бойитади.

1.2. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиш давлари ва бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиши бир неча давларни ўз ичига олади (1-расмга қаралсин) деб ёзади М.Я.Виленский (1991), Б.А.Ашмарин (1994), таҳрири остида чоп этилган жисмоний тарбия факультетлари талабалари учун ёзилган дарслик ва ўқув қўлланмаларида.

1-расм

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиш давлари



□ I. Эмперик давр билимлари

■ II. Қўлдорлик ва ўрта асрдаги билимлар (Фаробий, Ибн Сино, Беруний)

□ III. Ўйғониш даври билимлари

□ IV. Давр XIX-асрдан сўнги даврнинг билимлари

■ V. Ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар даври

Биринчи давр - башарият тараққиётининг илк фаолиятнинг организмга таъсири ҳақида энг дастлабки (эмпирик) билимлар (Н.И. Понамарев 1975), уларнинг

тўпланиши, «машқланганлик»нинг фойдасини сезиб, маъносига етиш ва тўпланган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усуллариини англаш, «жисмоний машқлар» ва «жисмоний тарбия»нинг пайдо бўлиши учун шарт-шароит яратилиши омиллари юзага келган даврни ўз ичига олади.

Иккинчи давр - жисмоний тарбия жараёнида қўлланила бошланган биринчи услубиётларнинг яратилиши-қадимги Юнонистонда қулдорлик давлати даври ва Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу услубиётлар тажрибалар орқали юзага келган бўлиб, файласуфлар, педагоглар, тиббиёт ҳалқи одам организмнинг функционал фаолияти қонуниятлари унчалик ўрганиб улгурмаган, жисмоний машқлар таъсирининг механизми ҳали етарли даражада ўрганилмаган, жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг фойдаси шуғулланувчининг ташқи кўринишига қараб баҳо бериладиган давр бўлган.

Юнонистоннинг жисмоний тарбия услубиётлари кенг оммалашган, унинг мавжуд воситалари ва услубиётларидан куч, чидамлилиқ ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун ягона тизимга бирлаштирилиб фойдаланила бошланган даврни ўз ичига олади.

Ўрта асрнинг урталарида жисмоний тарбиянинг воситалари ва услубиётларининг хиллари кўпайди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, чавандозлик, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий дунё қарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр - жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларнинг интенсив тўпланиши. Ўйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши натижасида файласуфлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммоларига эътибор қила бошлашлари даври деб қаралади. Жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақидаги фалсафий, педагогик, тиббий маълумотлар ва билимлар вужудга кела бошлади.

Бу маълумотлар уша даврда мустақилроқ саналган

фалсафа, педагогика, медицина фанлари таркибидан юзага чиқа бошлади. Қайд қилинган илмий фанларнинг вакиллари купинча ўз муаммоларини жисмоний тарбиянинг родини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар.

Янгиланиш давридаёқ педагог-гуманистлар ва ҳаёлий социалистлар жисмоний тарбияга инсон тарбиясининг мажбурий қисмларидан бири, деб қарай бошладилар ва илмий тадқиқотларнинг йўлга қўйилиши даври бошланди.

Швейцариялик демократ педагог И.Г.Песталоцци томонидан (1746-1827) болалар ҳаракат қобилиятини ривожлантириш учун тузилган жисмоний машқлар тизимида бўғинлар (суставная) гимнастикаси умумий педагогика назарияси ичида алоҳида ўринни эгаллади.

XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машқлар «биомеханика» си бўйича изланишлар олиб борилди, XIX асрда эса жисмоний тарбия ҳақида илмий-назарий тадқиқот ишлари вужудга келди. Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли, тарбиянинг синфий характерга эга эканлиги илмий асосланди. Инсон тарбияси жараёнининг мазмунини очилди, унда жисмоний тарбиянинг ўрни ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ҳақидаги илк фикрлар ўртага ташланди ва уларнинг йўллари аниқланди, муҳими жисмоний тарбия жараёни назариясига асос солинди, деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва назарий билимлар тулланиши орқали мустақил фан сифатида ажралиб чиқди (Л.П.Матвеев (1991)).

Тўртинчи давр - XIX асрнинг охиридан Россиядаги бўлиб ўтган октябр инқилобигача бўлган давр ичида жисмоний тарбиянинг назарияси ва методикаси мустақил **ўқув фани сифатида** шаклланиб бўлди, деб ёзади М.Я.Виленский (1991). Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний маданият жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига ҳам таъсир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳасининг назариячи олимларидан бири, рус анатоми, врач, педагог Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан ҳозирги замон жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанини

мустақил илмий-амалий фан эканлигини исботлади.

Бешинчи давр - ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изланишлари даври бўлиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган ҳолда, ўша давр учун илғор услубиётларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини мажмуали ҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меҳнат қилдилар. Амалий материалларнинг мўллиги, янги қонуниятларнинг очилиши, дастлабки ягона жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг дифференцияланишига олиб келди.

«Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқлар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метрологияси», «Спорт физиологияси», «Жисмоний маданият орқали даволаш», «Жисмоний машқлар гигиенаси», «Валеология», «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти (СТТ ЖМ)» ва бошқа фан йўналишлари жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанидан алоҳида фан сафатида ажралиб чиқди. Қайд қилинган фанларнинг айрим соҳаларидан жисмоний тарбия жараёнида кенг қўламда «аралаш билимлар» тарзида фойдаланиш лозимлиги ҳозирги кунда илмий-амалий исботига эга.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси курси педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология ва бошқа қатор фанларнинг далилларисиз тўла изоҳлаб, исботлаб беришида муаммолар юзага келиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида исботланган.

1.3. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг манбалари, бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиши ва такомиллашиши учун қуйидагилар асосий манбалар деб қаралади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришнинг йўллари ва ҳозирги пайтдаги ҳолатини такомиллаштириш ҳақидаги ҳукумат қарорлари, қонунлари;

- жамият ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камолоти ҳақидаги илғор таълимотлар;

- жисмоний маданият назарияси ва методикаси соҳаси бўйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошқа аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлар банки;

- ижтимоий турмуш тарзи унинг ҳаётий амалиёти тажрибаси, жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;

- жамият аъзоларининг жисмоний тарбия қонуният-ларига оид билимлари ва шу аснода инсон жисмоний камолоти тизими ва уни бошқаришга оид назарий ва амалий билимлар;

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

- жисмоний тарбия амалиётига-манба тарзидаги назарий қоидалар ва уларнинг ҳаётийлиги, жисмоний тарбия амалиётидаги оригинал ғоялар, тарбия назарияси ва методикасидаги инновациялар;

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

- соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти назарияси ва амалиёти тажрибалари орқали тўпланган назарий билимлар, экологик ва бошқа маълумотлар, жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанини бойитади, унга манба бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани **бошқа фанлар билан уз аро узвий боғлиқ**. Фақат ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолган фан тўлақонли илмий ва амалий натижаларни бера олмайди. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фани бир неча фанларнинг назарий билимлари орқали махсус йўналитирилган педагогик муаммоларни ҳал қиладиган предметга айланган.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси **умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг физиологияси ва жисмоний тарбия психологиясининг илмий изланишлари** натижаларидан фойдаланади.

Айниқса, **спорт педагогикаси** фанларининг барчаси билан узвий боғланган. Аввалига ягона саналган, булакларга бўлинмаган жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанидан алоҳида **спорт педагогика** фанлари - волейбол, баскетбол, кул тўпи, футбол(ва бошқа спорт уйинларининг барчаси), сузиш, кураш, шарқ якка курашлари, спортнинг техник турлари фанлари ва яна бошқа қатор спорт фанлари ажралиб чиқди.

Спорт педагогикаси фанлари ривожда уларнинг бири-бири билан ўзаро узвий боғлиқлигини намоён бўлиши оқибатида жисмоний маданият назарияси ва методикаси томонидан ишлаб чиқилган умумий ва услубий тамоилларга, қоидалар, қонуниятларга таянишга ва риоя қилишга тўғри келмоқда. Улардан олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аниқ материал вазифасини ўтамоқда. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик муҳитни ўз ичига олган кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан махсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқа бошлашига сабаб бўлди. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятларга таянган, барча спорт турлари учун таъсир кўрсата оладиганларигина алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқиши ҳам мумкин бўлмасди. Ана шунинг учун ҳам барча **спорт фанлари** учун **умумий ва хусусий қонуниятларни ишлаб чиқиш** ҳозирги замон жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг асосини ташкил қилади.

Биология фанлари билан боғлиқлиги - машғулотлар давомида шуғулланувчилар организмига жисмоний тарбия воситалари таъсирининг реакциясини ўрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқариш, анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти, волелогия, биомеханика, спорт метрологияси, спорт физиологияси ва яна бошқа қатор фанларининг қонуниятларидан ижобий фойдаланиш билангина тан тарбиясида кутилган натижага

эришиш мумкинлиги назарий жиҳатдан исботланган.

Ижтимоий фанлар билан боғлиқлиги. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фани ўзбекистон тарихи, фалсафа, миллий ғоя, маънавият асослари, социология, диншунослик, маданиятшунослик, ҳуқуқшунослик, иқтисодиёт назарияси, ўзбекистонда демократик жамият қуриш назарияси ва амалиёти ва бошқа ижтимоий гуманитар фанлар таркибидаги фанлар билан ўз аро боғлиқ.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг назарий ривожланиши даврлари, унинг манбалари, бу фаннинг бошқа фанлар билан узвий боғлиқлиги бир томонлама булмай, ҳар томонлама бўлиб улар бир бирини тўлдиради. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани қайд қилинган фанларнинг ривожланишига таъсир этиб уларни тўлдириш билан чекланмай ўзини илмий, назарий ва амалий жиҳатдан бойитади ва уларнинг илмий ютуқларидан фойдаланади.

Назорат саволлари:

1. Фаннинг предмети, унинг илмийлиги, амалийлиги ва ҳалқчиллиги.
2. Жисмоний маданият назарияси фанининг мазмуни ва тузилиши.
3. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг умумий ва хусусий қонуниятлари, манбалари.
4. Спорт педагогикаси фанлари Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг асосий воситаси сифатида.
5. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиши даврларининг таснифи.
6. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанидан ажралиб чиққан мустақил фанлар ва уларнинг ўз аро узвийлиги.
7. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг пайдо бўлишини объектив ва субектив сабаблари.
8. Ўрта аср жисмоний маданияти намояндалари ва шу даврнинг жисмоний маданияти тизимлари.
9. «Болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари» тушунчаси.
10. Мамлакатимиз жисмоний маданияти назариясини

ривожига муносиб ҳисса қўшган мамлакатмиз олимларининг тадқиқотлари.

Мустақил таълим машғулотлари учун мавзулар.

1. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанининг шаклланиши ва ривожланиши давлари.
2. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райҳон Беруний ва бошқалар тан тарбиясига оид илмий - амалий фикрлари.
3. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани илмий ва амалий фан сифатида.
4. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг манбалари.
5. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани таркибидан ажралиб мустақил ривожланаётган табиий ижтимоий фанларнинг таснифи.

Мавзуга оид тестлар

1. Жисмоний маданият назарияси фани қайси фанлар гуруҳига мансуб?
 - А) касбий назарий фанлар;
 - В) ижтимоий, гуманитар фанлар;
 - С) педагогика фанлари;
 - Д) касбий амалий - назарий;
 - Е) табиёт фанлари
2. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиши тарихи неча даврни ўз ичига олади?
 - А) 3 даврни;
 - В) 7 даврни;
 - С) 5 даврни;
 - Д) 8 даврни;
 - Е) 4 даврни.
3. Машқларни организмга таъсири ҳақидаги дастлабки билимларни пайдо бўлиши даврининг номини белгиланг.
 - А) эмперик даврда;
 - В) феодализм даврида;
 - С) аждодларимиз Фаробий, Абу Али ибн Сино,

Берунийларнинг тан тарбиясига оид дунё қарашлари вжудга келган даврда;

Д) феодализм даврида;

Е) ўйғониш даврида.

4. Шугулланишни фойдасидан ташқи қиёфани ўзгаришини тушиниб етган давр?

А) қулдорлик;

В) феодализм;

С) XIX – асрнинг охиригача бўлган давр;

Д) соҳанинг олимлари пайдо бўлган давр;

Е) собиқ Шуролар даври.

5. Ҳукумат қарорлари, устивор тажрибалар ва таълимотлар, илмий тадқиқот натижалари, миллат жисмоний маданияти концепциялари, инновациялар, архив материаллари, мураббийлар кундаликлари, мусобақалар баённомалари фан назарияси ривожини учун керакми?

А) фаннинг назарий асосларига манбаалар тарзида керак;

В) жисмоний маданият назариясини асоси сифатида керак;

С) фанни бошқарув ҳужжатлари сифатида зарур;

Д) фанни амалиётини ривожлантириш учун керак;

Е) жисмоний маданият назариясининг воситаси сифатида керак.

6. Спорт педагогикаси фанлари гуруҳига кирувчи фанларни белгиланг.

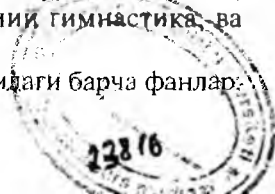
А) анатомия, физиология, спорт физиологияси, биомеханика;

В) давлат жисмоний маданияти, спорт тиббиёти, биохимия;

С) жисмоний машқлар гигиенаси, спорт метрологияси, валеология;

Д) баскетбол, волейбол, қул түпи, футбол, сузиш, кураш, енгил атлетика, гимнастика, бадий гимнастика, ва бошқалар;

Е) ўқув муассасалари ўқув дастурларидаги барча фанлар.



ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИНИНГ ЕТАКЧИ ТУШУНЧАЛАРИ

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва ҳунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мукамал мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг қўлдан-қўл ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний маданият назариясини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг тушунчаларини қўпчилиги «Жисмоний» сўзи билан бошланади. Одатда амалга ошириладиган ҳар қандай ҳаракат фаолияти, бажариладиган иш, жисмимиз, вужудимиз нининг маълум аъзолари, танимиз бўлақларининг макон (фазо)даги жойи, ўрнини алмашинуви орқали содир бўлади ва бу «жисмоний» сўзи билан ифодаланади.¹ Жисмоний сўзи асосан тана скелети мушаклари, бўғинларнинг боғловчиларининг иштирокида бажариладиган фаолиятлар - барча мушакларнинг, уларнинг фақат айримларини ёки бир бўлагини, бирнеча қисмларини биргалашиб намаён қиладиган фаолиятлари намаён бўлади.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик, жисмоний етуклик, жисмоний камолот, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёрланганлик, жисмоний ҳаракат, жисмоний машқ, жисмоний тикланиш (рекреация), жисмоний реабилитация ва бошқа шунга ўхшаш қатор тушунчалардаги «жисмоний» сўзи *жисмимиз, вужудимизнинг аъзоларини бажараётган, намаён қиляётган жисмоний фаолиятини* ифодалайди.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг етакчи тушунчалари. Қатор адабиётларда *жисмоний маданият,*

¹Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар "Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти" ўқув-қўлланмаси "Фарғона" нашриёти, 2010 й. 228-бет.

жисмоний тарбия, спорт тушунчаларини «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» ҳамда «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» фанининг *етакчи тушунчалари* деб ҳисоблайдилар (А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин ва бошқалар).

Қайд қилинган асосий тушунчалар таркибидаги «*умумий жисмоний тайёргарлик*», «*касбий-жисмоний тайёргарлик*», «*спорт тайёргарлиги*», «*спорт тренировкеси*» ва бошқа қатор тушунчалар ҳам жисмоний маданият ҳамда жисмоний тарбия назарияси фанларининг етакчи тушунчалари тарзида қабул қилинган, қолаверса, уларнинг таркибида «*умумий жисмоний ривож ланганлик*» ва «*жисмоний тайёргарлик*», «*махсус жисмоний ривожланганлик*» ва *махсус жисмоний тайёргарлик*», «*шуғулланганлик*», «*жисмоний камолот*», «*жисмоний етуклик*»дек бошқа қатор тушунчалар мавжуд бўлиб улар ўзларининг илмий, назарий асосларига эга.

Нима учун юқорида санаб утилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар, жисмоний тарбия воситалари, жисмоний тарбия тизими* ва яна бошқа тушунчалар асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳим. Улар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида нисбатан кенгроқ изоҳ ва шарҳларни берганмиз..

Биз шу бобнинг кейинги бўлимларида инсон жисми маданияти ва тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатларини умумлаштириб курсатадиган тушунчаларига тўхталдик.

2.1. «Жисмоний маданият» тушунчаси ва унинг таснифи

Жисмоний маданият - умумбашарият маданиятининг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг ижтимоий, иқтисодий ўсиши даражаси билан узвий боғлиқ

Жисмоний маданият - муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий гузимида жамият аъзолари жисмининг маданияти ўз даври учун характерли бўлиб, жамият тараққиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки тарзида шахснинг ҳар тарафлама баркамол-

лигини таъминловчи восита ёки унинг мажбурий шарти бўлиб қолаверади.

Жисмоний маданият - жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуидир.²

Жисмоний маданият назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият кенг, жамловчи тушунча. Жисмоний тарбия, спорт тушунчалари эса жисмоний маданият тушунчасининг таркибий қисми сифатида ўзининг йўналишларига эга бўлган педагогик жараёнларни ўз ичига мужассамлаштиради.³

Уларнинг жисмоний маданият ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари талабалари учун ёзилган дарсликларида бу тушунчанинг таърифини қуйидагича ифодалайди: «**Жисмоний маданият** - жамият аъзоларини жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлар мажмуидир»⁴.

Моддий бойликлар - мавжуд жамиятнинг хилма-хил спорт иншоотлари, махсус ағжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойликлар - тарбия тизими яратган, шакллантирган, гоёвий, илмий-назарий, услубий, ташкилий, амалий соҳада эришилган махсус илмий ютуқлар мажмуи бўлиб, у доимий равишда бойиб, ўзгариб туради.

Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахсий мулкига (бойлигига) айланади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний маданияти таърифи жамият жисмоний маданияти таърифидан келиб чиқади.

²Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физ. культуры. М. ФИС, 1991 г.

³Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ФИС, 1990 г.

⁴Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физ. культуры. М. ФИС, 1991 г.

Тадбиқий (амалдаги) жисмоний маданият - касбий тадбиқий ва ҳарбий-тадбиқий жисмоний маданиятларга бўлинади.

Улар бевосита касб-ҳунар фаолияти соҳаси соҳибининг ҳамда маълум касбий тайёргарлик талабларидан келиб чиқадиган ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус жисмоний тайёргарлик жараёнидаги жисмоний маданият билимларидир. Жисмоний маданиятининг тадбиқий турларини органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликнинг базасида юзага келган.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминида куч-синашув, мусобақалашув ва бошқа турли хилдаги жисмоний машқлар ҳам киритилган.

Соғломлаштириш жисмоний маданияти даволаш мақсадида ҳам кенг кўламда фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдига организмнинг вақтинчалик йуқолган функционал имкониятларини тиклаш (реабилитация) мақсадини ҳам қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни давомида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятга замин бўлиб хизмат қилади. Организмнинг кунлик функционал ҳолатини назоратга олади, лозим бўлса, уни яхшилаш тадбирлари (жисмоний маданият паузалари, дақиқалари ва бошқа актив ёки пассив дам воситаларидан фойдаланиш)ни йўлга қўяди.

Жисмоний маданият мавжуд жамиятнинг ривожланишида маълум **хизматлари** бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятининг мувофиқ меъёрий нормаларини белгилаб беради («Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести нормалари);

- жисмоний маданиятга оид маълумотлар ва ахборотларни туплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узагиш ва тарқатишга воситачилик қилади;

- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантиради;

- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ эстетик дидни тарбиялаш хизмати;

- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий эҳтиёжини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуши учун лозим даражадаги жисман яроқлилиқ ҳолатини таъминлашдек (биологик) хизмати;

- жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати - спорт, жисмоний маданияти деб аталмиш маданият таснифининг асосида ётади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишга замин ёки жисмоний маданиятнинг пойдевори яратилади.

Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, тайёргарликнинг ўзгарувчанлиги ва ўзига хослик хусусиятлари орқали жисмоний маданиятга эғалик, жисмоний маданият соҳибчилигидек жиҳати юзага келади. Бунда турли хилдаги жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларнинг, очиқ ҳавога-табиат қўйнига оммавий чиқишлар, саёҳатларнинг ўрни бекиёс. Уларни бир-бири билан мувофиқлаштириш орқали кўргазмали, ташвиқот тарзидаги намоёиш этиб чиқишлар билан-оммавий кросслар, югуришлар, велосипедда саёҳатлар, очиқ ҳавога оммавий ва оила аъзолари билан чиқишларнинг йўлга қўйилиши халқ, миллатнинг жисмоний маданиятидан далолатдир.

Башарият маданиятнинг бошқа барча турлари орқали қайд қилинган вазифаларни ҳал қилишнинг имкони бўлсада, улар инсон жисми маданиятининг ўрнини боса олмайди.

Жамият жисмоний маданиятининг ривожланганлиги ҳолати қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жисмоний маданиятни жамият аъзоларининг кундалик турмушига сингдирилганлиги даражаси билан;

- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги жиҳатини юқори ёки пастлигига қараб;

- жисмоний маданият машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларнинг сифати билан;

- жисмоний маданиятга раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификацияси, ихтиёри, фаоллиги ва иқтидори билан;

- жамият аъзоларининг спортдаги ютуқлари билан баҳоланади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич тағзамини шартли равишда «мактабгача ва мактаб жисмоний маданияти» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар, умумий таълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўқув предмети сифатида мажбурий машғулотлар тарзида ташкилланади. Ўз навбатида бу машғулотлар умумий жисмоний маълумотга эга бўлиши учун асос яратади.

Жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқ базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама жисмоний ривожланган шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мақтаб жисмоний маданияти эса укувчи жисмининг тарбияси учун заминни шаклланишига асос булиб хизмат қилади.

Жисмоний маданият тушунчасининг таркибий мазмунини 2-расмда бердик (2-расмга қаралсин).

2-рasm

Жисмоний маданият тушунчасининг таркибий элементлари⁵



«Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос.-е. Под ред. Б.А. Ашмарина М., «Просвещение», 1979. - 13ст.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, жисмоний маданият башарият маданиятининг бир қисми бўлиб, қамровига кўра ўзининг кенг мазмунида фаннинг етакчи тушунчаларини, жисмоний маданиятнинг турларини - татбиқий (амалда фойдаланилаётган) ий, соғломлаштириш ҳамда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини, унинг жамият ва жамият аъзолари учун хизматларини, жамият аъзоларининг жисмоний маданиятлилиги даражасини ўзида мужассамлаштиради, унинг таг замини эса шартли равишда «мактабгача ва мактаб жисмоний маданияти» орқали қўйилади.

2.2. «Жисмоний тарбия» тушунчасининг таснифи

Жисмоний тарбия - мазмунига кўра кенг маънодаги **«тарбия»** деб номланадиган умумий педагогик тушунча таркибига киради ва тарбия жараёнидаги тарбиявий, билим (таълим) бериш, вазифаларини мутахассис педагогнинг йўналтирувчи хизмати асосида таълим таомилларига мувофиқ ёки ўзини-ўзи тарбиялаш тартибида амалга оширилади.

Жисмоний тарбия - инсон организмни морфологияси ва хизмати жиҳатидан такомиллаштириш, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаётий - зарурий ҳаракат малакалари, кўникмалари, улар билан боғлиқ бўлган назарий билим ва амалий малакаларни шакллантириш ҳамда ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган кўп йиллик педагогик жараёндир.

Бу таърифда, жисмоний тарбияни инсон тарбиясининг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидланган. Жисмоний тарбияга оид бундай ўзига хосликнинг таркибида икки маънодаги **«жисмоний билим»** бериш ва **«жисмоний сифатларни ривожлантириш»** тушунчалари ётади.

Тарбиянинг бошқа хилларидан фарқли хусусияти шундаки жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат малакалари ёки кўникмалари шакллантирилади ва улар орқали инсон жисмининг ҳаракат сифатлари тарбияланади.

Жисмоний тарбиянинг икки хусусий томони ёки қисми мавжуд бўлиб улар - **ҳаракат (ҳаракат фаолияти)га ўқитиш ва жисмоний (ҳаракат) сифатларни тарбиялаш** деб фарқланади.

Ҳаракатга ўргатиш (ўқитиш) - ўзининг асосий

мазмунига кўра жисмоний билим (таълим) беришни, яъни инсонни ўз ҳаракатларини рационал бошқаришни билишини, таҳлил қилишига оид назарий билимларга эга қилишни ва шу йўл билан эгалланган билимларига асосланиб, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини бойитишни ҳамда уларга оид назарий билимларга эга қилишни назарда тутати (П.Ф.Лесгафт).

Ўз жисми тарбиясига оид билимларга эга бўлиш инсон учун ўзининг ҳаёти давомида эгаллаган, тўплаган ҳаракат заҳираси ва имкониятларидан рационал фойдалана олиши учун керак бўлади.

Жисмоний тарбиянинг моҳиятига кўра яна бошқа аҳамиятли томони - *организмнинг жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантиришга йўналтирилиб, унинг табиий хусусиятларига комплексли таъсир ўтказиш, меъёрли жисмоний функционал юкламалар билан жисмоний машқлар (ҳаракат фаолиятлари)ни бажартириш, шунингдек, индивид ҳаётий режими (турмуш тартиби)ни оптималлаш йўли билан ва табиатнинг ташқи муҳити шароитидан роционал фойдланишни стимуллаш ва бошқариш учун зарурлигидир.*

Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган жиҳатларини - жисмоний сифатларни ривожлантириш ёки тарбиялаш бошқачасига **қисқа маънодаги жисмоний тарбия деб ҳам қаралади.**

Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний ҳаракатлар (машқлар)ни тизимли бажариш, шуғулланиш орқали организмни ташқи кўриниши-шакли ўзгаради. Бундай ўзгаришлар органлар фаолияти ва хизматида ҳам содир бўлади.

Ҳозирги кунга келиб инсоннинг меҳнат фаолияти ёки онгли равишда ўзи ихтиёрий равишда бажарадиган ҳаракатлари (мушаклари фаолияти)дан биологик «қувват» юзага келиши ва бу қувват фақат мушаклар иши, фаолияти учунгина сарфланмай (олдин фақат мушаклар фаолияти учун ишлатилади деган назария мавжуд бўлган), ички аъзоларимизнинг фаолиятига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши М.Р.Магендовичнинг «мотор висцериял рефлекслари» назарияси орқали исботланди⁶.

⁶Евсеев Ю.И., "Физическая культура", уч. пос., изд. 5-е, Ростов-на-Дону. "Феникс", 2008.

Ҳаракатланиш, жисмоний машқлар бажариш орқали ҳосил бўлган энергия мушаклардаги, бўғимлар ва пайлардаги микроскопик нерв толалари орқали марказий асаб тизими(МАТ) томонидан бошқарилиб ички органларимиз - ички аъзоларимизни фаолиятини яхшилаш, қувватлаш учун узатилиши исботланди. Яхши ривожланган мушаклар фаолиятидан юқори частотадаги импульслар, заиф ривожланган мушаклардан эса частотаси пас энергия юзага келиши, уларнинг айримларидан эса умуман «қувват» ажралмаслиги тадқиқотлар орқали аниқланди. Бу билан жисмоний тайёргарлиги паст, мушаклари меъёрида ривожланмаганларнинг кўпчилигини турли хил касалликларга тез берилиши, ҳаётдан нолиб, тушкунлик руҳият билан ҳаёт кечиришларининг сабаби ҳам шунда.

«Жисмоний билим»лар тушунчаси дастлаб юзага келган «тарихий тизимлар»деб номланадиган жисмоний тарбия тизимларида учрайди, масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапириб, ундан қандай фойдаланиш ҳақидаги назарий билимлар зарурлигини эътироф этиб, инсон жисми тарбияси жараёнининг назариясини яратиш лозимлигини таъкидлаган.

Жисмоний билим - жисмоний машқларни, меҳнат ҳаракатларини бажариш, ундан фойдаланиш, лозим бўлганда ҳаётий шароитда қўллаш маҳорати ва кўникмаларига оид назарий тушунчаларни ўз ичига олади.

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»даги назарий билимларини ишлашни астойдил ёқлаб чиққан.

П.Ф.Лесгафт жисмоний билимлар назариясининг асосчиси. Унинг жисмоний ҳаракатларга оид назарий билим бериш, жисмоний тарбия таълими билимлар ҳақидаги таълимотининг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси бўлиб, у ҳар бир бола ўзининг ҳаракатларини таҳлил қилишни, уларнинг ўз ҳаракатларини биридан бирини фарқлашга ўрганиши лозимлигини ёқлаб чиққан. Чунки бола жисмоний машқларни моҳияти, улардан фойдаланиш, машқларни бажариш тартиби, уларни солиштириш, бажаришга онгли ёндашиш, бажаришда содир бўлган тўсиқлар, муаммоларни ҳал қилишга ўрганиш билан

тежамли мушак зўриқиши эвазига катта ҳажмда иш бажаришдек назарий тушунчаларга - билимларга эга бўлишини аҳамиятини ёқлади.

Хулоса қилиб шуни такидлаш лозимки жисмоний тарбия тушунчаси мазмунида, тушунчанинг таърифи, ҳаракатга ўргатиш, жисмоний машқларнинг моҳияти, уларни тарбия жараёнида қўллаш тартиби (кетма-кетлиги), тарбиялаш мақсадида қўлланган машқларни бажариш техникасини эгаллаш, уларни фарқлаш, таққослаш, бажаришга онгли ёндашиш, ҳаракатларини бошқара олиш, юзага келадиган тўсиқларни енгиш, ўзлаштирилиши лозим бўлганларига - тез мослаша олиш, чаққонлик ва қатъият намойиш қилишни ўрганиш, фаол ҳаракатланишни одатга айлантириш, машқларни организмга таъсири, ҳаракатга ўргатишга оид, жисмоний билимлар беришни Песталотий, Лесгафт ва бошқалар зарурият деб ҳисобладилар.

2.3. «Жисмоний тайёргарлик» тушунчасининг таснифи

Индивиднинг ташқи кўринишига қараб жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш ҳозирги кунгача ҳам учраб туради. Қадди қоматнинг келишганлиги бу жисмоний жиҳатдан баркамолик белгиси эмаслиги махсус адабиётларда қайд қилинган.

Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишнинг асосий шартларидан бири тана шаклини яхшилашдир. Бу асосан *тана мушакларини* ривожлантириш, унинг *вазнини изга солиш(вазнини бошқариш)*, қадди-қоматни *рассолигини йўлга қўйиш тарбиялаш, ростлаш (тузатиш)* тарзидаги қатор бошқа ишлар амалга оширилади. Қайд қилинганлар жисмоний тайёргарлик жараёни деб аташ қабул қилинган.

Қатор муаллифлар, жисмоний тайёргарликни - индивид гавдасининг ташқи кўриниши, қадди - қомати, бўйи-басти, гавдасининг тузилиши ва бошқа жиҳатларига қараб «бақувватлар» деб фарқланишини жисмоний тайёргарлиги юқорилар деб аташ шартли бўлиб, кўринишига кўра жисмоний тайёргарлиги юқориларни ҳар доим ҳам жисмонан бақувват деб бўлмасиги ўзининг илмий назарий исботига эга.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт

жараёнида жисмоний тайёргарликнинг учта асосий й ў н а л и ш и мавжуд бўлиб, улар инсон жисмоний тарбиясининг ана ўша мезонлар асосида - **«умумий жисмоний тайёргарлик»**, **«касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги»**, **«спорт тайёргарлиги»** тарзида амалга оширилади, йўлга қўйилади.

Жисмоний тайёргарликнинг тузилишига оид илк тадқиқотлар, илмий фикрлар профессорлар Е.Я.Бондаревский ва Ш.Х.Ханкель диевлар(1986) томонидан ўтказилган ва ҳозирги кунда бу фикр жисмоний тайёргарликнинг таърифига айланган.

Жисмоний тайёргарлигини баҳолаш. Жисмоний маданият амалиёти ва илмий-назарий ва амалий тадқиқодлар учун инсон организми жисмоний тайёргарлигини баҳолашда асосан жисмоний тайёргарликнинг белгиланган ёки тест тарзида қабул қилинган кўрсаткичларидан фойдаланилади. Лекин, қўпчилик ҳолатларда танланган тестлар, назорат машқлари, функционал синовлар, топшириқларни муваффақиятли топширганлар бошқа топшириқ ва синовларни, тестларни топширишда қийинчиликларга учрамоқдалар.

Сабаби меъёрларни топширувчиларнинг ривожланганлиги даражасининг турли хилдалигидир. Кимдир буйдор, кимдир вазни оғир. Бўй узун тезкорлик тестини топширишда буйи калтага нисбатан яхши натижа кўрсата олмаслиги табиий. Биз эса уларга бир хил меъёрлар қўйганмиз ва уни топширишдаги натижасига қараб баҳоламоқдамиз.

Демак, ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида жисмоний тайёргарлик нормаларини топшириш билан белгиланган стандартлар орқали жисмоний тайёргарликка баҳо беришни мукаммал усуллари ёки уни аниқлашда лозим бўлган методларни такомиллаштириш вақти етиб келди.

Россия федерациясининг хизмат кўрсатган жисмоний маданият ходими, ҳалқаро педагоглар академиясининг мухбир аъзоси, профессор Ю.И.Евсеевнинг ихтисослиги жисмоний маданият бўлмаган олий ўқув юртларининг талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида инсон саломатлигига берган таърифида «жисмоний тайёргарлик»нинг юқори бўлиши саломатликнинг гарови эмаслигига ишора қилинган.

Бундай фикрлар бошқа қатор адабиётларда ҳам ўз ифодасини топган (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, М.С.Абрамов, Ю.И.Евсеев, А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдие, Ю.Юнусова ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликнинг сусайишига жисмоний ривожланганликнинг айрим нуқсонларини сабаб бўлиши, унинг оқибатлари ҳақидаги кузатувлар, тадқиқотларнинг натижаларига оид махсус адабиётлардаги назарий ва амалий фикрлар аجدодларимиз меросларида ҳам ўз аксини топган.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари»да инсон танаси кўринишининг бузилишига олиб келувчи асосий сабаблардан бири сунъий семириш ёки наслий семириш бўлиши ва унинг оқибатлари ҳақида қуйидагиларни ёзган: «Семизлик томирларни қисиб, руҳий сўнишга олиб келади. Уни даволашнинг самарали йўлларида бири овқатни куп истеъмол қилишдан тийилиб, кўпроқ ҳаммомга тушиш одатини шакллантириш лозим» деб маслаҳат беради⁷.

Ҳозирги кунда жисмоний тайёргарлик тушунчасини «жисмоний баркамоллик» ёки «жисмоний етуклик» тушунчаси билан алмаштириш тенденцияси кўзга ташланмоқда (М.С.Аҳмадов, 2005. О.В.Гончарова, 2005. ва бошқалар). Собиқ Иттифоқ давридаги мутахассисликка оид адабиётлар ва илмий-тадқиқотлар (Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкелдиев, 1986. В.К.Бальсевич, В.А.Запорожнов, 1987 ва бошқалар)нинг гувоҳлик беришича, жисмоний тайёргарлик ва унинг мазмунининг талқини спорт турларининг шу жиҳат учун зарур бўлган талаблари билан боғлиқлигига йўядилар. Жисмоний тайёргарлиги юқориларни **«Жисмоний қобиляят»** соҳиби деб фикр билдирувчилар ҳам кам эмас. Ҳар доим ҳам «полвонсифат» кўринишга эга бўлганлар, яна бошқачасига айтганда кўринишидан, «савлатлилар» кучли, чидамли, чаққон бўлмасликлари ҳам мумкин. Лекин уларнинг айримлари ҳаётий ёки спорт фаолиятида бу сифатларни етарли даражада намоён қилиб, кагта дозадаги жисмоний юкламани ишни бажариб қўйган бўлишларига қарамай, уша фаолиятларини керак бўлса яна маълум вақт ичида белгиланган даражада бажара оладилар. Буни профессор Л.П.Матвеев (1991) «жисмоний қобиляят» деб атаган⁸.

⁷Абу Али ибн Сина "Канон врачебной науки". Изд. "Фан" Уз ССР, Ташкент, 1985 г.

⁸Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Уқув қўлланма. Т.: 2005..

Жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилиятнинг фарқини тушунтиришга уриниб, фарқни ақлий меҳнат ва жисмоний меҳнатнинг фарқига ўхшатган ёки жисмоний маданият билан маданиятнинг бошқа турлари орасидаги ўхшашлик, яқинликдек деб тушунтирган. Демак, жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилият тушунчаси бири-бирига ўта яқин тушунчалардир.

Профессор Ш.Х.Хонкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан Олий ўқув юртларнинг талабалари учун ёзилган «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти»(2009) ўқув қўлланмасида *«жисмоний қобилият» тушунчасига* - инсоннинг у ёки бу мушакларининг фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган *руҳий-физиологик ҳамда морфологик хусусиятларининг мажмуидир* деб таъриф берилган⁹.

Жисмоний тайёргарликнинг икки қурилиши мавжуд бўлиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тарзида амалга оширилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) деб инсон организми нинг ҳаракат сифатларини тенг, бирини - биридан устун қилиб ривожлантирмай, барчасини тенг ривожлантириш(ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик)га йўналтирилган кўп йиллик педагогик жараён тушунилади.

Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасига кўтарилган СТТ жисмоний маданиятининг асосида ҳам жамият аъзосини УЖТни яхшилаш масаласини ҳал қилиш ётади.

УЖТнинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш жараёнида инсон фаолиятининг барча шакллари, у спорт фаолияти, меҳнат жараёни фаолияти қурилишида бўладими, кенг жиҳатли базавий жисмоний тайёргарликни юзага келтиришга йўналтирилади.

УЖТ жараёнида асосан қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинади, улар:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига таъсир этиш орқали чидамлилиқ, куч,

⁹Хонкельдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар "Касб-хунара коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти" Ўқув-қўлланмаси "Фарғона" нашриёти, 2010 й. 50-бет.

тезлик, чаққонлик ва мушаклар эластиклиги ва буғинлар ҳаракатчанлигидек сифатларини тарбиялаш билан жамият аъзосини умри давомида ёши учун мос даражадаги ҳаракат активлиги тонусини ушлашнинг қулай базасини яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши тура олиш жиҳатини кучайтириш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти давомида иш қобилияти пасайган ҳолатларда фаол ҳордиқ чиқариб, организм қувватини тиклаш учун шароит яратиш;

4) қўшимча ёки кутилмаганда юзага келадиган қийинчиликларни енгиш учун ирода кучини мустаҳкамлаш ва бошқалар.

Маънавий меросимизга тааллуқли Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси анъаналарида, диний адабиёт манбааларида ҳам инсон жисмоний тайёргарлиги жараёни, уни ривожлантиришнинг муҳимлигига, фақат ундан кундалик турмуш шароитидагина эмас, ватан ҳимояси жараёнида ҳам муҳимлигига оид айтилган фикрларга дуч келамиз.

Абу Наср Форобий, Абу Райхон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа аллома ларимизнинг тан тарбияси, инсон жисмининг жисмоний қуввати ҳақидаги фикрлари биз ўрганишни мақсад қилган муаммони ажодларимиз даврида ҳам муҳим эканлигини кўрсатади.

Бобокалонимиз, тиббиёт оламининг етакчи намоёниси Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асарида «Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди» деб ёзган¹⁰. Жисмни ҳаётий синовларга тайёрлаш маълум даражадаги тайёргарликларни талаб қилишини уқтирган.

Жаҳонгир бобомиз Амир Темур жаҳонга машҳур асари саналмиш ўзининг «Тузуқлари»да ўз қўшинига аскарларни танлаш қондасида қуйидаги уч жиҳатга эътибор беришни

¹⁰Насриддинов Ф. «Қамолот ва маънавият сабоқлари». Тошкент. - «Абу Али ибн Сино номидagi тиббиёт нашриёти» - 1998 й.

уқтирган: энг аввало, соғлом ва жисмонан бақувват бўлиши, иккинчиси, қуролни бирор туридан моҳирона фойдалана олиши, учинчиси-ақли, заковати, иқтидорини синаб куриш лозим деб ҳисоблаган.

Эътбор берсак, бўлажак жангчи танининг сиҳатлиги, жисмининг бақувватлиги биринчи ўринга қуйилган. Байрамлар, сайиллар ва бошқа йирик тантаналарда ёки сарбозликка номзодлар танлашда, жаҳонгир бобомиз ўзи кураш тушганлиги, кўрикларда шахсан ўзи, ҳозирги замон тили билан айтсак, «маҳорат» (мастер-класс)ини намойиш қилганлиги ҳақидаги маълумотлар сақланган.

Улуғ султон, давлат арбоби, фалакиёт соҳасининг етакчи олими, бобомиз Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашларини ҳозирги кунда Президентимиз давлат сиёсатига айлантирган муаммо, ёшлар жисмоний тайёргарлигига чақирик қилиб олиш мумкин «Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлишини истасангиз, уни кичик ёшидан бадан тарбиясини йўлга қўйинг, чиниқ тиринг» деган сўзларининг аҳамияти ҳозирги кунгача ҳам узининг аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, умумий жисмоний тайёргарликка шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий шакли деб қарашга тўғри келади. Бошқачасига айтганда жисмоний етуклик индивиднинг жисмоний ривожланиши асносида, уни жисмоний машқ, ихтиёрий ҳаракатлар тўғрисидаги назарий билимлари ва амалий малака ва кўникмаларини имкон қадар тулиқ намоён эта олиш даражасидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик аслида индивиднинг атлетик жиҳатини тарбияланишини таъминлайди, саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатларининг имкониятларини бир хилда кенгайтиради ва организмни жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам пойдевор яратади.

Организмдаги мавжуд ҳаракат сифатлари - куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва бошқа сифатларни ривожланганлиги жиҳатини бир хил, тенг тарбияланишини йўлга қўяди. Бу билан жисмоний тайёргарлик амалиётда учрайдиган куч жиҳати юқори, лекин чидамлилиқ талаб қиладиган фаолиятни қийналиб бажарадиган ёки уни

тескариси - ута чидамли, лекин куч талаб қиладиган фаолиятларни бажаришда қийналадиган бир томонлама шаклланган шахсларни тарбияланишига йўл қўймайди.

Тадқиқотлар ва жисмоний тайёргарлик амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувватроқ, соғломроқ, катта юкламаларга чидамаялироқ қилиши исботланган.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг воситалари тарзида, гимнастика жиҳозларидаги машқлар, жисмлар ва жисмларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи, спорт турлари машқлари ёки уларнинг элементлари ва бошқа оғирлик кўтариш, ўзининг танаси вазнидан ҳамда қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарликда барча орган ва тузилмаларимизни фаол ишлашини таъминловчи (юриш, югуриш, сайрлар, саёҳатлар) машқлар муҳим роль ўйнайди. Улар орқали тайёргарлиги ҳамда ривожланишида орқада қолган, функционал ҳолати яхши бўлмаган аъзоларимизни, орган ва тузилмаларимизни хизмати даражаси, имкониятларини ошириш учун фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Қайд қилинган воситаларни табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари билан қўшиб қўлланишига эришилса, жисмоний тайёргарлик жараёни самарадорлигидан кутилган мақсадга осон эришилади.

УЖТ соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирадаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларга эга бўлиш, қайд қилинган тайёргарликка эса ўзидан сўнг амалга ошириладиган махсус жисмоний тайёргарлик(МЖТ) учун замин бўлишга хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади.

УЖТ жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий жисмоний маданият тадбирлари, ишлари ҳамда жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари орқали амалга оширилади. Бундай машғулотларнинг мазмуни ҳаракат сифатларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга йўналтирилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Инсон организмнинг жисмоний тайёргарлигини қайд қилинган йўналиши танланган

меҳнат фаолияти, касби (ут учирувчи, машинист, ҳайдовчи, новвой, дурадгор ва бошқалар) учун ёки спорт фаолиятида танланган спорт тури талаб қиладиган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашни бошқаришни ўз ичига олади.

Масалан, ут учирувчи касбининг соҳиби махсус кийим бош кийиб, ноқулай шароитда, чегараланган сатҳ-нарвон ёки оддий тахта устида, маълум вазнга эга бўлган иш қуролиларидан фойдаланиб, ўз вазифасини бажаришда белгиланган даражадаги тезкорлик, куч, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларни намоён қилиши лозим бўлади. Қайд қилинган сифатларни тарбиялашни махсус жисмоний тайёргарлик жараёнидаги машғулотлар орқали амалга оширилади.

Ҳар қандай касб соҳибининг жисмоний тайёргарлиги, айниқса, касбий жисмоний тайёргарлиги ўзининг хусусий томонларига эга. Машғулотлар касб соҳиблари учун махсус ишланган дастурлар асосида ташкил этилади. Спорт фаолияти ва унга тайёргарлик жараёнидаги махсус тайёргарлик фақат танлаб олинган спорт тури учун керак бўладиган сифатларни ривожлантиришга йўналтирилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний тайёргарлик жараёни ҳисобланиб, уларнинг ҳар бири хусусий томонлари билан фарқланади. Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги-бу, жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланиши жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилиқ кўрсатишини яхшилайти.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, жисмоний тайёргарлик тушунчаси жисмоний тарбия жараёни таркибида амалга ошириладиган амалий фаолиятдир. Жисмоний маданият бакалаври жисмоний тайёргарлик тушунчасининг мазмуни, атаманинг таърифи, бу жараённинг мақсади ва вазифаси, жисмоний тайёргарликнинг тузилиши (структураси), жисмоний тайёргарлик машғулотлари жараёнида

организмда содир бўладиган сифат ўзгаришлар ва уларга оид назарий билимлар, жисмоний тайёргарликнинг кўрсаткичлари, «жисмоний қобилият», умумий жисмоний, махсус жисмоний, касб - ҳунар жисмоний тайёргарлиги, аждодларимиз меросларида инсон жисми тарбиясига оид назарий фикрлар, спорт турлари жисмоний тайёргарлигидек касбий назарий ва касбий амалий малакаларга оид билимларни бойлиги унинг касбий назари ва касбий амалий малакалари салоҳиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Мустақиллигимиздан сўнги айрим махсус адабиётларимизда, айниқса, матбуот, радио телевиденияда «жисмоний баркамоллик», «жисмоний камолот», «жисмоний етуклик» ва бошқа жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг қатор атамаларини мазмунини уринсиз ёки билмай қўллаш ҳоллари учраб турганлиги жамият жисмоний маданияти даражаси ҳақида салбий фикрларга сабаб бўлиши мукин. Жисмоний тайёргарликнинг тузилиши ва воситаларига оид қўшимча билимларни Ш.Х.Ханкельдиев ва Е.Я.Бондаревскийларнинг «Ўқувчи талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини регионал хусусиятлари» монографиясида ўқиш мумкин¹¹.

2.4. Спорт тушунчаси ва спорт турларининг туркумланиши

Спорт - жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт тушунчаси юнонча сўз бўлиб, бошланғич маънода «куч синашаман», «мусобақалашаман» деган маънони беради¹².

XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларигача спортга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори спорт кўрсаткичга эришиш воситаси, мусобақаларда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралган.

Спорт асосан уч кўринишда - *ўқув предмети, оммавий-*

¹¹Бондаревский К.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов О. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения (обзор) // Теория и практика физической культуры. - М.: 1984 №7. с32

¹²Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004. -84 с.

кўнгилли спорт, «катта спорт»,»Олий тартибдаги ҳаракат маҳорати спорти» тарзидаги йўналишларда ўзининг назарияси ва амалиётини ривожланиши билан намоён бўлади.

Ўқув предмети сифатида давлат таълим муассасалари ва қуролли кучлар тизими жисмоний тарбия жараёнининг воситаси тарзида, УЖТ ҳамда спорт тайёргарлигини назарий асослари фани тарзида мажбурий ўқитилади.

Оммавий - кўнгилли спорт жамиятимиз аъзоларининг буш вақтларини самарали ўтказиш, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибининг жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг воситаси тарзида фойдаланишда, болалар, ўқувчи, талаба-ёшларнинг дарсдан ташқари вақтини фойдали ўтказиш учун ҳар бир индивиднинг ташаббуси билан амалга оширилади. Спорт маҳоратини ошириш мақсадида ҳам оммавий кўнгилли спортдан мақсадли фойдаланиш ҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Оммавий-кўнгилли спорт атамаси ўз мазмунига кўра кўпчилик шуғулланиши мумкин бўлган ёки шуғулланишни ёқтирадиган спортнинг - минифутбол, футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, енгил атлетиканинг юриш, югуриш машқлари, сузиш, шахмат, шашка ва бошқа қатор турларини ўз ичига олади. Турли ҳилдаги ҳаракатли ўйинлар, ўз қондаси, ўйин майдонига эга бўлган халқ миллий ўйинлари ва миллий спорт турлари ҳам бундан мустасно эмас.

Катта спорт бошқачасига - «олий мақомдаги спорти маҳорати» соҳиблари бажарадиган ҳаракатлар тарзидаги спорт - бошқачасига айтганда «ҳаракатнинг олий мақоми» (юқори мақомда бажариладиган) жисмоний машқлар тушунилади.

«Катта спорт» спортнинг танланган тури бўйича «олий мақомдаги ҳаракат малакасини эгаллаш»ни мақсад қилиб шуғулланувчиларнинг махсус тайёргарлигини ўз ичига оладиган жараён куламига кўра кенг тушунча. Бундай махсус тайёргарлик танланган спорт турига қараб 8,12,15 ва ундан ортиқ йиллар давомида мунтазам ва тизимли амалга ошириладиган жараёндир. Шуғулланувчиларнинг кўпчилиги спортчи сифатида жисмоний машқлар билан шуғулланишни фақат юқори спорт натижаларга эришишни мақсад қилиб қўядилар. Ҳозирги кунда эса бу касб ҳам ҳисобланади.

Шу кунларда «спортчи» деганда ёки шу сўз талаффуз этилганда, тасаввуримизга кучли, чидамли ва чаққон, қадди-қомати келишган алп қомат йигит ёки қиз образи, шу билан бирга, иродали, тўғри сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган оптимизим руҳи соҳиби, ҳар қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўзининг спортдаги маҳорати ва ютуқларига нисбатан хотиржам инсонни куз олдимизга келтирамиз.

Шундай экан, *спорт жамият манфаати учун хизмат қиладиган фаолият, тарбиявий ва коммуникативлик функцияларини* ҳам бажаради.

Катта спорт шуғулланувчидан (спортчидан) ўзига нисбатан ўта талабчан, уюшган, белгиланган қоидаларга риоя қиладиган, ташкилотчи, киришувчан (бегонасирамайдиган), тез мулоқотга киришувчан бўлишни, талаб қилинса, фидоийлик, ўзини аямасликдек, қатор инсоний сифатларнинг талабларини қоидага айлантира оладиган, унга риоя қилаоладиган, ориятли, шан-шуҳратга нисбатан босиқликдек хислатлар ҳамда бошқа қатор қадриятлар талабларига бўйсунувчан бўлишга ўргатади.

Спорт доимий касб эмас. Спорт ҳаёти 8-20 йил давом этадиган, моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилган инсон тарбияси жараёни воситаларидан бири.

Болалар спорти. Болалар спорт фаолияти дарсдан ташқари вақтда амалга оширилади. Ўқув фани сифатида умумгаълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва мактабда синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасалардаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият касб этади, кўнгили тарзда йўлга қўйилади.

Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўриниши деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш жараёни, деб қараш ҳам мумкин. Болалар спорти уларнинг

ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун ифодаланган. Унинг чегараси ёшга қараб **ўсмирлар, ёшлар спорти** деб чегараланади. Ёшлар спорти ўз ичига асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентларнинг биринчи курсларидагиларни қамраб олади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади. Бу ёшдагилар спорти мамлакат катта спортининг заҳирасидир.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортига ўхшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактаб спорт секцияларида йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган хизматидан ташқари **жисмоний тарбиялаш хизмати**ни ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони мужассамлаштириладики ва **жисмоний камолотга эришишнинг педагогик тизими** мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Спорт турларининг туркумланиши. Ҳозирги кунга келиб мамлакатимизда спорт турлари-Олимпиада дастурига киритилган спорт турлари, миллий спорт турлари, шарқ якка курашлари, туризм ва экскурсияларини ташкиллаш марказий кенгаши раҳбарлигида уюштирилаётган спорт турлари, касаба уюшмалари марказий кенгаши томонидан тавсия қилинган спорт турлари, ҳарбий-тадбиқий спорт турлари, камолот ижтимоий ҳаракати мусобақалари дастурига киритилган спорт турлари, ички ишлар, давлат ҳавфсизлиги органлари ходимлари учун белгиланган спорт турлари, мамлакатимизнинг «Мудофаага кўмаклашувчи» Ватанпарвар марказий кенгаши томонидан оммалаштирилаётган спорт турлари тарзида классификация қилинади.

Жисмонан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда юқори спорт натижаларига эришган маҳоратли спортчилар, айниқса ўқувчи талаба-ёшларга спорт турлари

бўйича спорт разрядлари ва унвонлар берилади. Уларнинг талаб нормалари «**Ўзбекистон Республикасининг ягона спорт турлари классификацияси**» деб номланадиган низом асосида йўлга қўйилади ва мазмунига ҳар тўрт йилда ўзгартиришлар киритилиб борилади.

Низомни ҳар тўрт йилда ўзгартириб турилиши мамлакат аҳолиси, ўқувчи талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги даражасининг ортиши, ижтимоий шароитни яхшиланишидан келиб чиқадиган ўзгаришлар оқибати деб қаралади. Турмуш шароити, овқатланиш, унинг сифатини дам олиш ва бошқа факторлар жисмоний имкониятларни (ривожланганлик ва тайёргарликни) ҳам яхшиланиши спорт разрядлари, унвонларни нормаларини ҳар тўрт йилда кўтаришни тақазо этиши ҳам шунда.

Низомда спортнинг вазифалари, спорт турлари, спорт разрядлари ва спорт унвонлари бериладиган спорт турлари, спорт разряди ва унвонларни беришнинг талаб ва нормалари, спортчиларни тайёрлашни уюштириш, разряд нишонлари ва спорт унвонларини олиш учун зарурий ҳужжатларни тайёрлаш, тақдирлаш, разрядли ва унвон эгаларининг ҳуқуқи ва мажбуриятлари, спортчининг синов дафтарлари ҳамда мамлакатимизда оммавийлиги ошган спорт турлари ҳақида маълумотлар берилади, лозим бўлган ўзгартиришлар қилинади.

Спорт турларининг классификацияси низоми мазмунида Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазрлиги раҳбарлиги ҳамда шу вазирликнинг вилоят бўлимлари раҳбарлигида уюштирилган, оммавий тадбирлар, мусобақаларнинг энг устиворларига таснифлар берилган ҳамда улардаги иштироки натижаларига кўра унвонлар, спорт разрядлари, шуғулланиш тавсия қилинган спорт турлари санаб ўтилган.

Мустақиллигимиз шарофати билан жамиятимиз аъзоларини соғломлаштириш мақсадида ташкилланган давлат ва хусусий спорт муассасалари ва ташкилотлари томонидан оммавий спорт турлари, яқка курашлар ва бошқа ноанъанавий спорт турларининг айримлари учун ҳам оммавий разрядлар, унвонларнинг талаблари ва нормалари киритилган.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тайёргарликнинг махсус

йўналиш бўлиб, бу жараённинг вазифаси инсонни танлаб олинган спорт турида юқори спорт натижаларга эришишни таъминлашдан иборатдир.

Спорт тайёргарлиги тушунчаси жисмоний тарбия жараёнида ўзининг мазмуни ва моҳиятига эга бўлган, кенг маъноли, вазифасига кўра, инсонни танлаб олинган спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминловчи махсус йўналишдир. **Умумий спорт тайёргарлиги** ва **махсус спорт тайёргарлиги**, деб алоҳида мазмундаги кўп қиррали жараён тарзида ҳаракат сифатларининг барчасини тенг ва танлаб олинган спорт тури учун зарурларини ривожлантиришдек моҳиятига кўра фарқланадиган тайёргарлик машғулотлари туркумидан иборат (спорт тренировкеси бобига қаралсин).

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

Умумий спорт тайёргарлиги ва махсус спорт тайёргарлиги ҳаракат сифатларини барчасини тенг, керак бўлса танлаб олинган спорт тури учун зарур ҳаракат сифатини ривожлантириш жараёнидир.

Жисмоний тайёргарлик таркибида амалга ошириладиган спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ. Юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш мезонига айланган ва жисмоний тарбиянинг даражасига мўлжал сифатида жуда кенг кўламда фойдаланилади.

Ҳозирги замон спорт ўйинлари билан шуғулланадиган спортчилар юқори даражадаги функционал тайёргарликка, ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эга бўлиши учун уларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлигини йўлга қўйиш) да, организмни хизмати фаолиятига зрурий замин яратиш, тренировка машғулотлари ёки ўқув тренировка машғулотларининг, академик дарсларнинг асосий вазифасига айлантирилиши лозимлигини

¹³ Айрапетрянц Л.Р. Волейбол. Учебник для ин-тов. физ. культ. и высш. пед. заведений. Изд-во полиграф. отдел УзГИФК, 2006. - 240 с.

Л.Р.Айрапетьянц, Ф.М.Павловларнинг илмий тадқиқотлари натижалари орқали исботланган¹³.

Хулоса қилиб шунни айтиш лозимки, жисмоний тайёргарлик жараёнида, жисмоний ва функционал тайёргарликнинг бошқа соҳаларидагидек, мақсадга йўналтирилган фаолият орқали режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам эришиб бўлмайди. Бу жараёнида эришиладиган натижа ёш спортчи ёки жисмоний маданият соҳибининг тренировкеси жараёни учун режалаштирилган жисмоний машқлар ва уларни шуғулланувчи организмга таъсири натижаси билан узвий боғлиқлигини ҳам назарий ҳам амалий билишнинг аҳамияти катта. Қисқа, йўналишига кўра тор спорт тренировкаларининг натижалари фикримизнинг далилидир.

Юқори натижаларга эришиш фақат маълум давр ичидагина содир бўлишлиги фақат мамлакатимизнинг эмас бошқа мамлакатлар жисмоний тарбия тизимларининг жисмоний тайёргарлик машғулоти орқали ҳам исботланган. Олдинги машғулотлардаги юкламалар машқ қилинмаса, қайтадан такрорланмаса, унитилса, бундай тренировка машғулоти кейинчалик ўзининг моҳиятини йўқотиб, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишга, тарбияланишга ҳалал беради, спорт ютуқларини эса кечиктиради ёки йўққа чиқаради. Шунинг учун соҳа мутахассиси олдиндан узоқни кўра билувчи, башорат қила олувчи, вазифани аниқ белгилаш ва ҳал қилишга оид пухта билимларга эга, ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган, таълимнинг инновацион технологияларидан хабардор, қадриятларимизни шуғулланувчи онгига сингдира оладиган бўлиши ва уларни тайёрлаш талаби қўйилмоқда. Албатта, бу соҳа мутахассисини тайёрлайдиган такомиллашган жисмоний тарбия тизими фаолиятига боғлиқ.

2.5. Жисмоний маданият тизими, унинг бўғинлари, мақсади, вазифалари, асосий хусусиятлари

Ҳар бир мамлакат ўзининг жисмоний маданиятининг мақсади ва вазифалари, воситалари, услубиётлари, принциплари ва бошқаларга таянган тарбия жараёнининг аниқ бир тизими асосида йўлга қўйилсагина олдиндан қўзланган натижага эришиши муқаррар.

Жисмоний маданият тизими тушунчасига Россия федерациясининг марҳум академиги Л.П.Матвеев - «мавжуд жамиятда амалга оширилаётган жисмоний маданиятнинг ташкиллаш, уюштириш, унинг воситалари, методлари, таълимлари шундай умумийлиги тушунилиши лозимки, бу мавжуд жамият аъзосини маънан бой ва жисмонан ҳар томонлама гармоник ривожлантиришдек умумий мақсад ва вазифаларини ҳал қилиш имкониятини ўзида мужассамлаштирсин» деб таъриф беради¹⁴.

Ватанисизнинг муҳофаази масаласи жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Бундай хусусиятларга диёримиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларининг ривожланганлиги даражасининг кўрсаткичи, жамиятимиз аъзоларини меҳнатга ва Ватан муҳофаасига тайёрлиги омили сифатида қаралади ва улар мамлакат жисмоний тарбия тизимининг мақсади тарзида ифодаланади.

Мамлакат **жисмоний маданият тизимининг асосий мақсади** Республикамиз халқларини ҳуқуқий демократик давлатнинг актив қурувчилари сифатида жамият аъзосини ижодий меҳнатга ва ватан муҳофаасига тайёрлаш, соғлом, узоқ умр кўриш учун лозим бўлган турмуш тарзини йўлга қўйиш учун лозим бўлган назарий билимлар ва амалий малакаларни беришдан иборат. Қайд қилинган мақсад мамлакатимизда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими мақсадининг умумийлиги, жисмоний маданият тизимининг **асосий қонуниятларидан биридир**.

Башарият тарихига назар ташласак, ҳар бир миллат, элат ўзининг паҳла вонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари билан фахрланган. Диёримиз халқлари эса ўз фарзандларини халқ оғзаки ижоди қаҳрамонлари Алпомиш, Рустам, Гур ўғли, Барчиной каби жисман ва маънан шаклланган бўлишларини

¹⁴Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФИС, 1991.

орзу қилганлар ва шу мақсадда элати, миллати жисмоний тарбия тизими мақсадини шунга йуналтирганлар.

Кўрсатилган мақсадни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланадиган касбининг жисмоний тайёргарлиги талабларидан келиб чиқиб мамлакат жисмоний тарбия тизими жамият аъзоларининг жисмоний тарбиясини амалга оширишда қатор аниқ вазифаларини ҳал қилишга тўғри келмоқда.

Жисмоний маданият тизимининг умумий вазифалари:

а) одам организми функцияларини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, *соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узоқ умр кўришини таъминлашга йуналтириш*;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари ва куникмалари заҳирасини ошириш, кундалик турмушда зарур бўладиган жисмоний маданиятга молик *махсус билимларини* шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни *тарбиялаш*;

Жисмоний тарбия тизимининг мақсади ва вазифалари мавжуд жамият тарбия жараёнининг элементлари билан лозим даражадаги мувофиқликда узвий боғланса ва бу мувофиқлик объектив характерга эга бўлсагина жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради.

Мазмунида *маънавий қадриятларимиз, жисмоний баркамоллик сабоқлари, тизимнинг халқчиллиги, унинг илмийлиги* ва бошқа **қатор хусусиятларини** мужассамлаштириш заруриятга айланади.

Жисмоний маданият тизимининг хусусиятлари. Улар унинг халқчиллиги, илмийлиги ва амалийлигидир. Кайд қилинган хусусиятларидан бири унинг *халқчиллигидир*. Мамлакатимиз кўп миллатли халқ. Улар ёши, жинси, жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар тизимимиз таркибидаги жисмоний тарбия воситаларининг барча турларидан фойдаланиш ҳуқуқига эга.

Халқ ўйинлари, миллий спорт турларидан оммавий фойдаланишда уларнинг миллати, ирқи, дини ва бошқа этник келиб чиқишидек жиҳатлари эътиборга олинмаслиги

конституциямизда қайд қилинган. Оммалаштирилаётган, улар орасида кенг тарқалаётган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган «катта спорт»нинг турлари билан кўп миллатли республикамиз халқларининг шуғулланиши учун барчага бир хил имкониятларни юзага келтириш давлатимиз сиёсатига айланган.

Мамлакат жисмоний тарбия тизимининг хусусиятларидан яна бири унинг **илмийлигидир**. Жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кўламини кенглиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия тизимининг етакчи фани - жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг илмий фанлари педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, жисмоний маданият орқали даволаш, спорт педагогикаси фанлари - гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, якка курашлар ва бошқа фанларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари халқимиз ҳаётини эҳтиёжини қондиришга йўналтирилган.

Соҳага оид тизимларнинг (амалийлиги) энг **амалийроғи** биз ўрганаётган жисмоний тарбия тизими бўлиб, соҳага оид янги амалий технологиялар тўғридан-тўғри таълим ёки спорт тренировкasi жараёнига, илмий тадқиқотларнинг натижалари эса амалиётта, соҳа мутахассисларининг фаолиятида қўллаш учун тавсия қилинади. Янги илғор тажрибалар, илмий изланишларнинг тавсиялари ўзининг қўлланиш вақтини кутиб ётмайди.

Жисмоний маданият тизимининг бўғинлари. Ҳозирги кун жисмоний тарбия таълими, тарбияси жараёни мавжуд давлат жисмоний маданият дастурлари асосида узаро бир-бири билан узвий қуйидаги бўлимлар (звенолар)да амалга оширилади. Улар:

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

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

в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар колледжлари) бўғини;

г) олий таълим тизими бўғини; ;

д) қуролли кучлар шахсий таркиби жисмоний тарбияси бўғини;

е) олий таълим ва армиядан сўнгги кўнгилли (ҳавасмандлик) асосидаги жисмоний маданият бўғини деб гуруҳланади.;

Жисмоний тарбия тизимининг асосий мазмуни куйидагиларни ўз ичига олади:

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

б) жисмоний тарбия тизими таълими ва тарбияси жараёнида қўлланиладиган воситалар;

в) турли шаклдаги педагогик жараёнлар давомида қўлланиладиган (таълим жараёни, спорт тренировкеси ва мустақил машғулотларида фойдаланиладиган) услубиётлари;

г) жисмоний тарбиялаш мақсадида одамларни ва машғулотларни уюштириш шакллари;

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

е) мамлакат аҳолисининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия жараёнининг назарий ва амалийлигининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қиляди.

Аждодларимизнинг бу соҳадаги меросларини ижодий ўрганиш мамлакат жисмоний тарбия тизимидаги умумий ва махсус фанларимиз-нинг асосий вазифасидир. Жаҳонгирларни тарбиялаб вояга етказган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти ўзининг махсус жисмоний тарбия тизимига эга бўлган. Тарихий манбаълар бундан гувоҳлик бермоқда¹⁵.

Масалан, А.Абдурахмонов (2005) тарихий, диний, фалсафий билим олувчи талабалар учун ўқув қўлланмаси сифатида фойдаланиш учун мўлжаллаб ёзган «Саодатга элтувчи билимлар» китобида жаҳонгир бобомиз А.Темур «Сўфийлик жанг қилиш санъати» мактабини яратганлиги ҳақида ёзади. Мазмуни шарқ якка курашлари назарияси ва амлиётига асосланган, ўша даврдаги «Кунг-ФУ», «У-шу», «Тай-чи», «Кемпо», «Кендо»,

¹⁵«Темур тузуқлари»нинг Алихонтура Соғуний ва Ҳабибулло Карматовлар таржимаси. Т.:Шарқ, 2005. - 160 б.

¹⁶А.Абдурахмонов, «Саодатга элтувчи билимлар» (Дин, фалсафа, ҳаёт, маънавият ва маърифат сабоқлари) тўлдирилган биринчи нашр, Тошкент, «Мовароуннаҳр» 2005.

«Карате», «Жиу-житсу», «Таэквандо» каби яккама - яка жанг қилиш усулларининг энг жангавор ҳаракатлари танлаб олиниб Темурийларнинг - мукаммал, жисмоний «жангаворлик» тизими ва мактабларини яратганлигига далиллар келтиради¹⁶. Демак мамлакатимизнинг жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик тизимлари ўзининг азалий тарихига эга.

Муаллифнинг таъкидлашича, қайд қилинган усулни эгаллаган аскарнинг юз нафари душманнинг ўн минг аскарига бас келган. Бундай жанг қилиш тизимини эгаллаган, доимий маош олиб ишлайдиган, ҳориждан таклиф қилинган малакали мутахассислар жангчиларга ҳарбий тайёргарлик даврида, урушдан буш пайтларида мунтазам машғулотлар ўтказганлар. Бундай машқ кўрган соҳибқироннинг енгилмас сара аскарлари ғанимларига доимо даҳшат солган. Мамлакатимиз жисмоний маданият тизимлари машҳур саркардалар, шоҳу султонлар тожини кийган аждодларимиз мероси сифатида сақланганлиги, уларнинг илмий жиҳатдан ўрганилиши, тадқиқотлар ўз навбатини кутаётганлигига аминмиз.

Дарслигимизнинг «Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси» бобидаги бўлимида хорижий мамлакатлар, миллатларнинг, масалан, қадимги Юнонлар жисмоний тарбия тизими ва унинг воситалари, Шведларнинг педагогик гимнастикаси тизими, Чехларнинг «Сокол гимнастикаси», Фарангларнинг «Эббер тизими», Австрия педагогларининг жисмоний тарбия тизимларига оид бўлажак жисмоний маданият бакалаврлари, магистрлари - мутахассислар учун маълумотларни берганмиз.

Ҳозирги кунга келиб, амалда фойдаланилаётган мамлакатимиз ва ривожланган мамлакатларнинг жисмоний маданият тизимлари ўзининг ривожланиш тарихи, ўз олдига қўйган мақсадлари ва ҳал қиладиган вазифалари билан фарқланишини эътироф этиб, хорижий мамлакатларнинг нисбатан прогрессив ҳисобланган жисмоний тарбия тизимларининг айримларини соҳа мутахассисларининг эътиборига ҳавола қилдик.

П.Ф.Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун, унинг яшаган ижтимоий муҳити ва тарбияси муҳим роль ўйнашини илмий асослаган улуғ рус

олими. Собиқ иттифоқ даврида унинг чор русияси давридаги илмий тадқиқотлари натижасига кўра жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг «отаси» деб эълон қилинган.

П.Ф.Лесгафт томонидан ишланган «Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний билимлари» ҳақидаги назарий фикрлари ўз аҳамиятини ҳозирги кунгача ҳам илмий аҳамиятини йўқотмаганлиги ҳисобга олиниб, мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимида фойдаланилмоқда. Ўз даврида чор Россиясининг жисмоний тарбия тизимига муносабат билдириб «Мактаблар болаларга жисмоний билимлар беришга қодир эмас. Бу ишга раҳбарлик шу ишга алоқаси йўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар орқали тасаввур қиладилар, ёки бўлмаса, қайсидир чет эл мактабини битириб келганлардан эшитганлари билан фаолият кўрсатмоқдалар. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар», - деб ёзган эди П.Ф.Лесгафт¹⁷.

В.В.Гориневский (1857-1937), П.Ф.Лесгафтнинг эътиборли шогирдларидан бири, ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб, собиқ шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимининг ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устида тажриба ўтказишни, тадқиқотлар назоратининг илмий-услубий мажмуасини яратди. Унинг илмий меросини қиммати, жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрларини жисмоний тарбия амалиётида тўғридан тўғри қўлланилиши ва жамоатчилик тажрибасини асос қилиб олиши ва унга таянганлигидадир.

Х у л о с а қилиб шуни айтиш лозимки, ушбу бобда фаннинг асосий(етакчи) тушунчалари, уларнинг мазмуни, кенг қамровли «жисмоний маданият» тушунчаси, «жисмоний тарбия» жараёнинида амалга ошириладиган, «умумий жисмоний тайёргарлик», «касбий жисминий тайёргарлик», спорт, унинг классификацияси, «шуғулланганлик», «жисмоний камолот», «жисмоний баркамоллик», «жисмоний (ҳаракат) сифатлари», «жисмоний билимлар» ва яна бошқа қатор тушунчалар ҳақида жисмоний маданият бакалаврининг махсус билимлари берилди.

¹⁷Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физ культуры. М. ФиС, 1991.

Замондошларимизнинг жисмоний маданияти, уларнинг назарий билимларининг талаб даражасида эмаслиги асосланди.

Жисмоний тарбия жараёнининг ижтимоий моҳияти, жисмоний маданият ва спортга оид моддий ва маънавий бойликлар, спортнинг ижтимоий моҳияти, унинг туркумланиши, шарқ мутафакирларининг инсон жисмоний маданиятига оид фикрлари, мамлакат жисмоний маданият тизимининг шаклланиши, ҳорижий мамлакатлар жисмоний маданияти тизимидан фарқига оид махсус билимларни бердик.

Иккинчи боб учун назорат саворллари

1. Жисмоний маданият тушунчаси унинг турлари - тадбиқий, базавий, ҳамда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти.
3. Жамият жисмоний маданиятининг ривожланганлиги даражаси ва унинг хизматлари, жамият аъзосининг жисмоний маданиятлиги таснифи.
4. Жисмоний тарбия, жисмоний билимлар. ҳаракатга ўргатиш, жисмоний билимлар ҳақида тушунчалар.
5. Жисмоний тайёргарлик тушунчаси, унинг кўрсаткичлари.
6. Шарқ мутафакирларининг тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси, диний адабиётларда тан тарбияси муаммоларини ёритилиши.
7. Махсус жисмоний тайёргарлик, касб ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тушунчаларининг таснифи.
8. Спорт тушунчаси, спортнинг ижтимоий моҳияти, спорт тайёргарлиги.
9. Спорт - ўқув предмети сифатида, спорт педагогикаси фанларининг қисқача таснифи.
10. Спорт турларининг туркумланиши.
11. Мамлакат жисмоний маданияти тизимининг бўғинлари ва уларнинг мазмуни.
12. Мамлакатимизнинг миллий спорт турлари ва ҳалқ ўйинлари жисмоний маданиятимизнинг воситаси сифатида.
13. Спорт турлари бўйича тайёргарлиги даражалари (спорт разрядлари), унвонлар ва уларни бериш низомининг таҳлили.
14. Спорт тайёргарлиги жараёни, олий тартибдаги ҳаракат малакаси ва уни шаклланиши

Мустақил таълим мавзулари

1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний билимлар тушунчаси, мазмуни ва уни мамлакат жисмоний тарбия тизимидаги ўрни.
2. Хорижий мамлакатларининг жисмоний маданият тизимлари ва уларни мамлакатимиз жисмоний маданият тизимидан фарқи.
3. Жисмоний маданиятнинг таркибий элементлари.
4. Мамлакатимиз спорт классификацияси низомининг таснифи.
5. Жисмоний маданият ва спорт ижтимоий ҳодиса ва уни жисмоний тарбия жараёни воситаси воситаси сифатида шаклланиши
6. Жисмоний маданият назариясининг ривожланиши даврларининг ўзига хослиги.
7. Шарқ мутафаккирларининг тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси, диний адабиётлардаги тан тарбияси муаммолари.

Мавзуга оид тестлар

1. “Жисмоний” сўзининг маъноси?

- А) жисмимиз (вужудимиз) аъзоларини бажараётган, намаён қилаётган жисмоний фаолиятини;
- В) танамизнинг айрим аъзолари ёки унинг айрим бўлақларини жисмоний иш, фаолият давомида фазо (макон)даги жойи ва ўрнини мақсадли алмашиши;
- С) жисмоний сифатларни маъносини ифодалашда фойдаланиш учун;
- Д) тана скелети мушаклари, мушаклар ва бўғинларнинг боғловчиларининг иштирокида бажариладиган ҳаракатларни;
- Е) барча мушаклар ёки уларнинг бир нечасини бирлашиб бажарадиган фаолиятини ифодалайди.

2. Фаннинг асосий(етакчи) тушунчалари.

- А) жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт;
- В) жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ва ривожланганлик спорт тренировкаси;
- С) шуғулланганлик, спорт тайёргарлиги; жисмоний етуклик, жисмоний камолот, жисмоний қобилият.

Д) жисмоний билимлар, жисмоний сифатлар, жисмоний машқ;

Е) касбий жисмоний, касбий амалий тайёргарлик, жисмоний тарбия тизими.

3. Жисмоний тарбия жараёнининг хусусий томонлари

А) ҳаракат фаолиятига ўргатиш, жисмоний сифатларни тарбиялаш;

В) жисмоний билим бериш ва мақсадли таъсир этиш;

С) жисмоний машқлардан мақсадли фойдаланиш;

Д) “мотор вицериал рефлекслар” оқибатидаги хусусиятлар;

Е) ҳаракатларни бажарилишини таҳлил қилиш хусусияти.

4. “...мушаклар фаолиятига жавоб берадиган, ҳаракат ёки машқни самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий физиологик ҳамда морфлогик хусусиятларнинг мажмуи” деган таъриф қайси тушунчага мансуб?

А) жисмоний қобилият;

В) жисмоний билимлар;

С) жисмоний маданият;

Д) спорт;

Е) жисмоний ривожланганлик тушунчасига.

5. Жаҳонгир бобомиз А.Темурнинг “Тузуқлари”да сарбоз танлашдаги тайёргарлиги учун қўйган талаблари ?

А) соғлом ва жисмоний бақувват бўлиши;

В) қуролни бирор туридан моҳирона фойдалана олиши;

С) ақли;

Д) иқтидорли, заковати.

Е) барча жавоблар тўғри.

6. Спортни нима деб тушиниш мумкин?

А) жисмоний маданиятнинг таркибий қисми;

В) жисмоний тарбия жараёнининг асосий воситаси;

С) қадимги Юнонлар сўзи, “мусобақалашаман”, “куч синашаман” дегани;

- Д) юқори спорт натижасига эришиш воситаси;
- Е) барча жавоблар туғри.

7. Спортни ўзининг назарияси, амалиёти ва ривожланиши билан йўналишларининг ажратинг.

А) ўқув предмети, соғломлаштириш воситаси(оммавий кунгилли спорт), катта спорт, олий тартибдаги ҳаракат маҳорати спорти;

В) коммуникативлик функциясини бажарадиган, жамият манфаатларига хизмат қиладиган, фаолият;

С) жамият жисмоний маданиятига хизматидан ташқари жисмоний камолотга эришишнинг педагогик тизими;

Д) аҳолининг кенг қисмини бўш вақтини самарали ўтиши учун қамраб оладиган восита;

Е) кўнгил очиш воситаси.

8. Спорт “Ўзбекистон Республикасининг спорт турлари классификацияси” низомида қандай турларга ажратилган?

А) Олимпиада дастуридаги спорт турлари;

В) миллий спорт турлари, “Ёшлар иттифоқи”, ички ишлар, давлат ҳафсизлик органлари оммалаштираётган спорт турлари;

С) ҳарбий амалий(тадқиқий), “Мудофага кўмаклашувчи” Ватанпарвар” марказий кенгаши оммалаштирган спорт турлари;

Д) “Шарқ якка курашлари”, Касаба уюшмалари тавсия қиладиган оммавий спорт турлари;

Е) Қайд қилинганларнинг барчаси.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАРАЁНИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЁТЛАРИ

Жисмоний маданият жараёнининг илмий тадқиқотлари қўламига кура соҳанинг фалсафий, педагогик, социологик, ижтимоий-иқтисодий, тарихий, тиббий, биологик ва бошқа қатор фанларига оид муаммолари бўйича олиб борилиши билан бошқа мутахассислик фанларидан ажралиб туради.

Барча илмий фанлар каби жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани таълим - тарбия жараёнининг илмий-тадқиқотларини олиб боришда қатор илмий изланиш услубларидан - *назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ҳисоблаш, суҳбат, интервью, социологик тадқиқотлар* - тарбия жараёнининг турли муаммоларини ўрганишда фойдаланилади.

Соҳа бўйича тадқиқотлар қўламининг кенгайиши, қўшма фанларнинг тадқиқот услублари, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва ижтимоий-тарихий йўналишларнинг изланиш услубларидан фойдаланиш эҳтиёжини юзага келтирмоқда. Қайд қилинган тадқиқот услубларидан фойдаланишга оид назарий билимларга эга бўлишдан аввал илмий тадқиқот ишларининг хиллари билан танишсак.

Профессор Ф.А.Керимовнинг (2004) «*Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар*» номли жисмоний маданият магистрантлари учун ёзилган дарслигида ҳозирги кундаги илмий тадқиқот ишлари маъруза, рефератлар, илмий мақола, тақриз, илмий рефератив шарҳ(обзор), тадқиқот иши(монография), магистрлик, докторлик диссертациялари, дарслик, ўқув қўлланмалари ёзиш тарзида олиб борилиши ҳақида маълумотларни берган¹⁸. Тадқиқотларнинг якуни «Тадқиқот ҳақидаги ҳисобот» билан яқунланиши уқтирилган.

Маъруза - белгиланган, танланган мавзунинг долзарблиги, ўрганилганлиги, илмий амалий моҳияти ва аҳамияти,хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхатининг кетма-кетлиги тарзида ёзилади;.

¹⁸Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004. -84 с.

Реферат-илмий-тадқиқот ишининг дастлабки энг оддий тури бўлиб, унда уни ёзишга туртки бўлган изланиш муам-моси жиҳатлари қисқача ёритилади. Илмий тадқиқотларни бошловчилар учун реферат ўзига хос «кучни синаб кўриш», тадқиқотларни бошлаш учун «уриниш»дир. Фикр доирасини кенгайтириш, адабиёт материалларини мустақил таҳлил қилиш, умумлаштириш малакаларини шакллантиради.

Автореферат-рефератнинг хусусий бир кўриниши бўлиб, ўтказилган илмий ишга сиқик тавсиф-тадқиқот мавзусининг аниқ номи, ҳажми, тузилиши, ўтказилган тажриба, жадваллар, диаграммалар, суратлар, иловалар, якуни ихчамлаштирилиб баён қилинади. Уларнинг тузилиши, мазмунининг ифодаланишига ихтисослаштирилган илмий кенгашлар томонидан тавсия қилинган низомларнинг талаблари асос қилиб олинади.

Илмий рефератив шарҳ оддий рефератнинг айтирли даражада мураккаблаштирилган тури бўлиб, уни ёзиш учун муайян тажрибага эга бўлишлик талаби қўйилади. Бундай шарҳларнинг ўз хусусиятларидан келиб чиқиб қуйидаги турларига кўра фарқланади:

- журналлар ёки илмий тўпламларнинг рефератив шарҳи;
- муайян мавзу ёки илмий муаммо бўйича адабиётларнинг илмий шарҳи;
- илмий конгресслар, йирик илмий ажуманлар материалларининг шарҳи. Шарҳлаш тадқиқотчига илмий адбий манбаа устида ишлаш, фикрлаш, мулоҳазаларини ўртоқлашиш, ижобий, танқидий ёндошиш малакаларини беради.

Илмий мақола тадқиқотчининг жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спортга оид тадқиқотидаги ривожлантирилаётган муайян мулоҳазалари ва илмий фикрларининг ҳажман чегараланган илмий асаридир. Ундаги ҳар бир ғоя ўзининг базавий асосига эга бўлиши, муаммонинг назарий ва методикасига оид мунозарали масалаларини очиб бериши, асослаши, ахборот тарзида умумлаштириши ҳам мумкин.

Монография - юнонча сўз бўлиб, «монос» якка, «графо» ёзаман деган маънони беради. Битта мавзу ёки муаммо ҳар томонлама ўрганилгандан сўнг бир ёки бир неча муаллиф

томонидан якка ёки ҳамкорликда ўрганилган мавзуга доир манбалар, тарихий материаллар, шахсий, ҳамкорликдаги кузатувларнинг натижалари, фойдаланилган адабиётларнинг библиографик кўрсаткичлари, бажарилган иш, унинг гипотезасининг исботига оид илмий, назарий фикрлар баён қилинадиган илмий ёки назарий асардир. Монография муаллифига (муаллифларига) алоҳида талаблар қўйилади.

Диссертация—лотинча сўз, мулоҳаза, тадқиқот деган маънони ифодалайди, магистр академик даражаси ва фан доктори илмий даражасини олиш учун якунланган илмий тадқиқот ишини соҳанинг махсус илмий кенгашида ҳимоя қилинганди, сўнг, унинг қарори асосида ДАК қайд қилинган илмий даражаларни берилганлигини эълон қилади.

Тақриз—лотинча сўз бўлиб, «кузатиш», «текшириш» деган маънони беради. Ёзма шаклдаги мақола тарзида илмий мақолалар, монография, дарслик, диссертация, илмий ишлар ёки илмий анжуманлар учун тайёрланган мақолалар ва бошқалар таҳлилининг сиқик ҳажмдаги ифодасидир. Тақризчи муаллиф тадқиқоти бўйича янгиликлари, аҳамиятга молик фикрлари, ишнинг ғоявий - назарий даражаси, илмий қимматини очиш, баҳолаш билан бирга, тадқиқотнинг қимматини ошириш учун эътибордан четда қолган томонларини ҳам очиб бериши лозим.

3.1. Илмий тадқиқотнинг назарий таҳлил ва умумлаштириш методи

Жисмоний маданият назарияси ёки ҳар қандай фан йўналиши бўйича олиб борилаётган илмий тадқиқотлар ўрганилаётган муаммо бўйича адабиёт материалларини назарий таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади.

Маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш муаммонинг ўзаги, ҳозирги кундаги ҳолати, уни адабиёт материалларида ёритилганлиги даражасини ўрганиш учун қўл келади. Ҳозирги кундаги чоп этилаётган адабиёт материалларини ҳажми катталиги учун уларни тўлиқ ўрганиб чиқиш жуда қийин. Чунки олиб борилаётган тадқиқотларнинг якуний натижаларининг ўзи ҳар 4-5 йилда яна бир неча борага кўпаяётганлиги ҳозир сир эмас. Бундан ташқари

тадқиқотлар ҳақидаги илмий журналлардаги мақолалар, интернет маълумотлари ҳажмининг бир неча маротаба кўпайиши тадқиқотчининг вақт бюджетига таъсир қилмоқда. Ҳозирги кун амалиётида синалган, ўзини оқлаган, тадқиқотчига яқин ёрдамчи саналган фан-«библиография» тадқиқотчининг вазифасини бироз енгиллаштирмоқда.

Библиография нашр қилинган адабиётларни тартибга солади ва рўхатини тузиб чиқади.

Ретроспектив услуб орқали уларни системага солиб маълум даврга оид адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгилликларига қисқа изоҳ беради.

Бундан ташқари, тадқиқотчи *«библиографик тавсифнома»*дан ҳам фойдаланади. Тавсифнома нашрдан янги чиққан адабиётлар учун ёзма равишда ёки реферат сифатида-илмий иш натижасини қисқартирган ҳолда матнини тайёрлайди, унга изоҳ беради.

Тадқиқотчининг илк фаолияти библиографик изланишлардан иборат бўлиб, ўрганилиши ёки тадқиқ қилиниши лозим бўлган муаммоларнинг фарази, ундан юзага келиши мумкин бўлган ноаниқликлар, қарама-қаршилиқлар устида назарий баҳс, қийослашлар қилиш имконига эга бўлади.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир услуби ҳужжат материаллари устида ишлашдир. Жисмоний тарбия жараёнининг мазмун, ташкилий томонлари асосан машғулотлар учун тузилган режалар, уларни амалга ошириш учун дастурлар, ишчи дастурлар, машғулотларнинг технологик хариталари, машғулот (дарс)ларнинг конспектлар, мураббийлар, тарбиячи ёки ўқитувчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, чораклик, йиллик ҳисоботлар ва шунга ўхшашларда ифодаланади.

Албатта, улар жисмоний тарбия амалиётининг машғулотларини назарда тутган ҳолда тузилади, ёзилади. Уларни илмий жиҳатдан чуқур ўрганиш орқали тадқиқотчида кутилмаган илмий фаразлар, ҳал қилиниши лозим бўлган муаммолар ёки уларнинг ечимига оид натижалар, хулосаларни ўрганиш имконияти юзага келиб қолиши мумкин.

Масалан, жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг катта спорт натижаларига эришишдаги шугулланиш

режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкламаларнинг ҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига изланишлари учун манба бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Илмий тадқиқот учун мусобақа материаллари, уларнинг ҳисоботлари, куп йиллик тренировка машғулотларининг ҳужжатлари, уларнинг натижаларини таҳлилий ўрганиш ҳам илмий тадқиқотлар объекти бўлиб хизмат қилади.

Илмий мақсадда тузилган турли хилдаги социологик тадқиқотларда фойдаланиладиган сўров **анкеталари, уларни қайта ишлаш орқали олинган натижалар, якуний хулосалар ҳам ҳужжат материаллари** бўлиб хизмат қилади.

3.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот методи

Тадқиқотчи қўллаётган бу услубиётнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг ўзи тадқиқотда айнан иштирок этмайди. Тадқиқ қилинувчиларни тадқиқот ўтказилишидан хабардорлиги, тадқиқот натижасига салбий таъсир қилиши тадқиқотлар ўтказиш амалиётидан маълум.

Ҳаётдаги оддий кузатишдан фарқли уларок, тадқиқот олиб боришда фойдаланиладиган бу услубиёт кузатиш предмети аниқ ажратиб ўрганади, кузатилаётган ва ундан кутилган, аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга олиб, лозим бўлган тизимга солади, қайта ишлайди ва уни изланиш жараёнида қўллаши осон кечади. Махсус баённомалар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар тадқиқот жараёнининг кечишини осонлаштиради.

Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчининг шахсий қобилиятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки ўрганилаётган далиллар, уларни натижалари купчиликда турлича фикр ҳосил бўлишига олиб келади.

Бу услубиётнинг қулай томони шундаки, бир вақтнинг ўзида бир неча кузатувчи белгиланган объектни кузатиши ва натижаларни солиштириб аниқ хулосалар чиқариши учун имконият яратилади. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубининг тадқиқотчига қулайлик туғдирувчи ижобий томонларидан бири шундаки, жараёнга техник воситаларни

қўллаш, улардан фойдаланишни йўлга қўйишнинг мумкинлигидир.

Кузатиш жараёнида содир бўлган баҳсли, мунозарали ҳолатларни олинган сурати, киносёмка, видео, магнит тасмаси ёзуви ва бошқалар орқали қайта кузатувларни уюштириб баҳсли, мунозарали хулосаларга лозим бўлган тузатишларни қилиш мумкин бўлади. Энг муҳими, хулосаларнинг объективлигига эришишнинг мумкинлиги, ҳаракатларнинг ижросидаги камчиликлар ёки янгиликларни такрорий куриш имконини мавжудлигидир. Лекин қатор спорт турлари, ҳаракат фаолияти ва ҳаракат актини баҳолашда баҳслар, мунозаралар қилишга тўғри келади. Хулосалар субъектив бўлиб якуний натижасига салбий таъсир қилиш ҳоллари ҳам учрайди.

Ҳозирги замон жисмоний маданият назариясида ҳаракатларнинг ижроси, бажарилишидаги айрим далиллар ва улар ҳақидаги хулосаларда ноаниқликка йўл қўйилиши кузатилади. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учиш ва бошқаларда ҳаракатни фойдаланишининг баёни фақат куз билан баҳоланади. Қатор ҳакамларнинг ҳар бири ўз фикрини субъектив ҳолатда ўзича баён қилади, умумий хулоса умумлаштирилиб, сўнг якуний баҳолар қўйилади. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот методикаси тадқиқотчи ёки кузатувчидан ўта кучли салоҳиятни талаб қилади.

Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубида нисбатан кенг фойдаланиладиган услублардан бири, *натижани аниқ ҳисобга олиш услубиётларидан бири хронометрлашдир*. «Хроно»-вақт, «метр»-ўлчов демакдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган фойдали ва фойдасиз вақтга қараб натижа таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарс, тренировка машғулотининг бошидан охиригача машғулот зичлигини аниқлаш мақсадида машғулотнинг асосий вақти самарасига баҳо бериш учун хрономерлашдан фойдаланилади.

3.3. Илмий тадқиқотларда тажриба (эксперимент) методи

Илмий текширишнинг бу методи фақат тадқиқотчи томонидан уюштирилади ва тажрибада тадқиқотчининг ўзи

актив аралашуви орқали олиб борилади. Бу метод ўрганилаётган жараёни махсус, сунъий яратилган шароитда ёки ўтказилган тажрибани яна қайтадан такрорлаш учун имконият яратилиши билан қулай. Услубиётнинг қимматли томони ҳам шунда. Салбий томони ҳам йўқ эмас.

Илмий тадқиқот жараёнида ўтказилаётган тажриба учун махсус шароитни сунъий яратишда тадқиқ қилиниши лозим бўлган назоратдаги масалага оид бўлмаган, қўшимча муаммолар ҳам юзага келиши мумкин. Бу илмий тадқиқот методикасининг салбий томонидир.

Тажрибани объектив ўтказиш амалиётида табиий, *модулли ва лаборатория тажрибалари*, деб номланган хилларидан фойдаланилади.

Табиий тажриба (эксперимент) тадқиқ қилинаётган назоратдаги масала ҳаётий шароитда қандай ҳолатда учраса, фойдаланилса, қўлланилса, айнан уша ҳолатда олиб борилади. Ўтказилаётган тажрибадан унинг иштирокчилари бугунлай беҳабар бўлсалар, тажриба натижаси шунчалар самарали бўлиши илмий-тадқиқотларнинг шу услубидан фойдаланишда исботланган.

Мисол тариқасида ўтказилган бир тадқиқот мазмунига тўхталайлик: бир мактабнинг икки синфидаги жисмоний тарбия дарсларида дастур материални ўзлаштирилиши анъанавий ўқитиш услулари билан, бошқасида эса махсус танланган услубиётлар билан олиб борилиб, натижани таққослаш орқали қайси синфда самарадорлик юқори бўлганлигини аниқлаш керак бўлиб қолди.

Назорат гуруҳидагилар ўтказилаётган тажрибадан тўлиқ хабардор бўлиб, кузланган натижа нимадан иборат эканлиги, бажарилаётган машқларнинг қўлланишига оид билимларга эга эдилар. Тажриба гуруҳи одатдагидек шароитда, машғулотлар қандай тартибда ўтказилса, шундай муҳитда шуғулландилар. Натижа, ижобий томонга ўсиш табиий шароитда шуғулланганларда самарадорроқ бўлганлиги кузатилди. Назорат гуруҳи ўқувчилари тажрибага ўзлари сунъий аралашиб, натижаларини яхшилаш мақсадида тадқиқот дастурида назарда тутилмаган қўшимча машғулотларга қатнаганликлари, тажриба жараёнида тавсия қилинмаган воситалар, услубиётлардан фойдаланганлиги

сабабли тадқиқот дастуридан чиқиб, сунъий силжишларга сабаб бўлдилар.

Модулли эксперимент методидан фойдаланишда кузатувчи ҳаётда учрайдиган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳитни яратиб тажриба ўтказади.

Масалан, мушак кучини ўстиришда спортга янги келганлар билан иш олиб борилиб, улар ҳафтада уч марта, алоҳида гуруҳларга бўлиниб, биринчи гуруҳи ётган ҳолатда штангада машқ қилиш, иккинчи гуруҳи эса ўзининг танаси оғирлигидан фойдаланиб, учинчи гуруҳи фақат гантел кўтариш билан олдиндан тузилиб, шуғулланиш учун тавсия қилинган машқлардан фойдаланиб маълум, белгиланган муддат давомида машқ қиладилар.

Ҳар қайси гуруҳнинг модули алоҳида (штанга, гавдаси оғирлиги, гантел) бўлиб, бажариладиган машқлар фақат елка камар мушакларининг кучини орттиришга йўналтирилган. Экспериментдан сўнг натижалар таққосланиб, самара берган модул ва унинг машқлари ва фойдаланилган услубиётларнинг эффекти эълон қилинади ва ундан амалиётда фойдаланиш тавсия қилинади.

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар кундалик ҳаётий шароитда, амалиётида кам учрайдиган ҳолатдаги тажрибаларни йўлга қўяди. Сунъий равишда эксперимент ўтказиш муҳити, шароити ҳаётда учрайдиган ҳолат юзага келтирилади ва ўрганилиши лозим бўлган муаммонинг тажрибаси ўтказилади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулоти лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади.

Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Услубиётнинг салбий томони тажриба ўтказувчининг тажрибада айнан ўзининг иштироки бўлиб, тадқиқотчини объектив бўлмаган якуний хулосаларга ҳам олиб келиши мумкин.

3.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

Ҳозирги кунда ўтказилаётган илмий-тадқиқотларнинг натижаларини ишончлилигини аниқлаш, уларни қиёслаш, тасдиқлаш ва бошқаларда фанларнинг барчасида тадқиқот-ларнинг

математик ҳисоблаш услубиётларидан кенг фойдаланилмоқда.

Атрофимизни ўраб олган воқеа-ходисалар, ҳар қандай жараёнларнинг икки томони-сифат ва миқдор томони мавжуд. Маълумки, математика воқеаларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрганади. Шунинг учун ҳам математик услубиётлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини - сифат томонинигина ўрганишга, бошқачасига айтганда, уни тўла ўргана олмасликка маҳкум этади. Тадқиқотга бундай ярим-ёрти ёндашиш орқали ўрганиладиган, тадқиқ этиладиган муаммони аниқлаш, мақсадни белгилаш этапидагина йўл қўйилиши мумкин. Лекин тадқиқот жараёнини олиб боришда ҳали аниқланмаган, воқеаларнинг сони, сифати ва бошқа барча томонлари, жумладан, миқдор томонларини ҳам тадқиқ этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга муяссар бўлгандагина ўзининг тақомилига етади» - деган эди Пол Лафарг¹⁹.

Шунга кўра жисмоний маданият назариясининг тадқот-ларида кейинги йилларда математика фанларидан фойда-ланилмоқда, лекин ҳозирги пайтда асосан математик статистика илмий тадқиқот жараёнида муҳим аҳамият касб этмоқда.

Математик статистикадан биология масалаларини ҳал этишда ўзига хос равишда қўлланилиб, беометрия ёки вариацион статистика орқали яқуний натижалар, хулосалар қилинмоқда ва тасдиқланмоқда.

Тадқиқот натижасида олинган материалларда унинг сон ва миқдор жиҳатлари мужассамлаштирилади. Рақамлар, кўрсаткичларнинг аниқлиги тадқиқотчига математик жиҳатдан туғри ва аниқ фикрлар, мулоҳазалар қилишга, тадқиқот жараёни бўйича таққослашларда, умумлаштиришларда аниқ хулосалар чиқаришга ёрдам беради.

Агарда сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва назорат гуруҳларини йиғиб, улар билан куч талаб қиладиган машқлар билан шуғлланиш машғулот-ларининг самарадорлиги тадқиқ қилинса, шуғулланувчи-ларнинг жинси, ёши, спорт маҳорати

¹⁹Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam», 2004. -84 с.

даражасига қараб, назарий фикрларни амалдаги ҳолати ҳақида аниқ маълумотлар тайёрлаш мумкин. Шунинг учун математика фанининг математик статистикаси жисмоний маданият назарияси ва методикаси ҳамда қатор спорт фанларининг назарияси ва методикасида илмий амалий масалаларни ижобий ҳал қилиш, ўқув тарбия ва спорт тренировкаси жараёнини такомил-лаштиришда қайд қилинган илмий тадқиқот методикаси муҳим аҳамият касб этмоқда.

Илмий тадқиқот услубиётлари доимий бўлмай, улар ўз ўринларини янги ва прогрессив тадқиқот услубиётларига бўшатиб беради. Барча фанлар қатори жисмоний тарбия фанининг ривожини кўп жиҳатдан илмий тадқиқот услубларининг ривожланганлиги билан боғлиқдир.

3.5. Суҳбат, интервью ва сўровномадан фойдаланиш усуллари

Педагогика амалиётида тадқиқотнинг қуйидаги сўров усуллари кенг қўлланилади: суҳбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш. Усулларнинг бу гуруҳи субъектив ҳисобланади, чунки у респондентдан (сўровда иштирок этувчидан) олинadиган оғзаки ахборотга асосланади.

Суҳбат - ўрганилаётган масалани икки томонлама (ёки кўп томонлама) муҳокама қилиш йўли билан шахсни ўрганиш ва ахборот олиш усулидир. Суҳбат усулидан хатти-ҳаракатларни муҳокама қилиш ва таҳлил этиш ҳамда шахснинг маънавий баҳосини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Интервью - мақсадли саволлар тизимига респондентнинг оғзаки жавобларини олишга асосланган ахборот олиш усули тушунилади.

Сўровномадан фойдаланиш - илмий тадқиқот усуллари-дан бири бўлиб, унинг ёрдамида тадқиқотчи сўроқланувчининг оғзаки хабарлари замиридаги маълумотларга эга бўлади. Сўровномадан фойдаланиш тадқиқотчи томонидан изчиллик асосида тузилган саволларга сўралувчидан ёзма ахборот олиш жараёни бўлиб, тадқиқотнинг энг кенг тарқалган, математик ишлов бериш анча қулай бўлган, кўп сонли сўралувчиларни қамраб олишга имкон берадиган усулидир.

Бу усулдан фойдаланиш учун Ф.А.Керимовнинг «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар» номли жисмоний тарбия факультети магистрантлари учун ёзилган дарслигидан фойдаландик²⁰. Муаллиф суровномаларни тайёрлаш бўйича тадқиқотчига қўйидаги қатор талаблардан фойдаланишни тавсия қилади:

а) ўрганилаётган ҳодисани энг аниқ тавсифлаб берадиган ва ишончли ахборотлар олишга шароит яратадиган саволларни танлаб олиш;

б) тўғридан-тўғри саволлар билан бир қаторда қўшимча саволлар, очик ва ёпиқ саволлардан фойдаланиш (кейинги бўлимга қаранг);

в) савол тузишда сўралувчининг истагини қондирувчи саволларга жавоб берадиган жавобларни олишга интилишини қондирмаслик ва унга йўналтирилган жавобларни киритишнинг олдини олиш;

г) саволлар маъносини икки хил тушуниш эҳтимолини бартараф қилиш.

д) суровномадаги саволларнинг тушунарлилиги даражасини оз сонли текширувчилар гуруҳида олдиндан синаб кўриш ва саволлар мазмунига, зарур бўлса, лозим бўлган ўзгартириш-лар киритиш.

е) суровнома асосида фикр олиш усулидан фойдаланишда ишончли ахборотга эга бўлиш учун текширилувчиларнинг кўп бўлишини таъминлаш.

Оқилона ишлаб чиқилган суровнома тадқиқотчи учун қўйидаги имкониятларни яратади: танланган муаммодаги тадқиқот учун энг долзарб йўналишларни аниқлаш, муаммо моҳиятини аниқ мақсад асосида текширишни ташкил қилиш; ўтказиладиган илмий тажриба майдонини имкон қадар торайтириш; фаразларни ифодалаш учун ишончли амалий далиллар олиш; ўрганилаётган ҳодисанинг тасодифан қўзга ташланадиган айрим жиҳатларини эмас, балки типик манзарасини очиб бериш; муайян ўқув-машқланиш муаммосини ҳал этишда тренер ёки спортчи фаолиятидаги типик камчиликларни аниқлаш; уларнинг мазкур фаолияти учун типик мураккабликларни очиш; аниқланган камчиликлар ва қийинчиликларнинг сабабларини

²⁰ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004. 84- саҳифа

урганиш; урганилаётган масалаларни ҳал этишда тренерлик тажрибасининг ижобий типик жиҳатларини юзага чиқариш.

Сўровнома асосида фикр олиш турлари. Сўровнома орқали фикр олишнинг ранг-баранг турлари мавжуд бўлиб, уларни муайян белгиларига кўра гуруҳларга тақсимлаш мумкин. Унинг қуйидаги турлари бор:

- ҳажмига кўра, яъни сўроқ қилинувчи респондентлар миқдорига кўра, ўз навбатида бу тур ялпи ҳамда алоҳида ажратиб олинганлар билан ўтказилади;

- тадқиқотчининг респондент билан муомала қилиш усулига кўра сўровнома асосида фикр олиш шахсий (юзма-юз), гуруҳли, алоҳида ва сиртқи бўлиши мумкин;

- тарқатиш усулига кўра-почта орқали юбориладиган ёки тарқатма бўлади.

Ялпи, бирваракайига ҳаммадан бир вақтда сўраш усули респондентларнинг ҳаммасига ёппасига сўровномалар тарқатишни назарда тутати. Бу усул бошқаларига нисбатан анча кенг тарқалгандир. **Индивидуал сўров** ўтказиш усули тадқиқотчи билан сўралувчининг бевосита муомаласига асосланади, яъни сўровнома тўлдирилаётган пайтда тадқиқотчи ҳам иштирок этади. Бу усул варақаларнинг тўғри тўлдирилиши ҳамда тулиқ қайтариб берилиши учун имкон яратади. **Гуруҳли усулда** сўралувчиларнинг катта гуруҳини бир вақтнинг ўзида сўровдан ўтказиш мумкин бўлади. Бу қисқа вақт ичида иложи борича кўпроқ материал тўплашга имкон яратади. Аммо бу тур ҳам муайян нуқсонларга эга: жамоавий суҳбат, масалаларни муҳокама қилиш, сўровнома асосида фикр олиш самарадорлигига таъсир кўрсатади. **Алоҳида сўров** ўтказиш респондентларнинг навбатма - навбат жавоб беришини назарда тутати.

Сиртқи сўров усулида респондентлар тадқиқотчининг иштирокисиз саволларга жавоб берадилар. Почта орқали сўров ўтказишда респондентлар сўровномаларни почта орқали оладилар ва яна шу йўл билан уларни тадқиқотчиларга қайтардилар. Бунда респондентлар миқдорини янада кўпайтириш мумкин, аммо мазкур усулнинг камчилиги шундаки, сўровномаларнинг озгина қисмигина қайтарилади, шунингдек, уларнинг мустақил равишда тўлдирилганига қатъий ишонч бўлмайди. Бироқ қайтарилган сўровномалар миқдорини

айрим нозик жиҳатларга эътибор берган ҳолда кўпайтириш ҳам мумкин, масалан, респондентга жўнатилаётган хатга манзил ёзилган хатжилд қўшиб юборилади ва ҳ.к.

Тарқатма усулда респондент сўровномани олгач, уни уйида тўлдиради ва мустақил равишда тадқиқотчига қайтариб беради.

Сўровномадаги саволларнинг тўғри тузилиши уларга берилган жавобларнинг аниқлиги, сўралаётган муаммо масаласини тўғри ҳал қилиш, саволларнинг мазмунига кўра мукамалроқ фикрларни аниқлаш имконини беради.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, жисмоний маданият жараёнининг илмий тадқиқотлари кўламига кўра фақат жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт назарияси фанлари бўйичагина эмас, соҳанинг фалсафий, педагогик, социологик, ижтимоий-иқтисодий, тарихий, тиббий, биологик ва бошқа қатор фанларига оид муаммолари бўйича олиб борилиши билан бошқа фанларидан ажралиб туради.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани таълим-тарбия жараёнининг - назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ҳисоблаш, суҳбат, интервью, социологик тадқиқот ва бошқа услубиятлардан тарбия жараёнининг турли муаммоларини ўрганишда фойдаланилади.

Соҳа бўйича тадқиқотлар кўламининг кенгайиши, қўшма фанларнинг тадқиқот услублари, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва ижтимоий-тарихий йўналишларнинг изланиш услубларидан фойдаланиш эҳтиёжини юзага келтирмоқда.

Профессор Ф.А. Керимовнинг (2004) «Спорт соҳасидаги **илмий тадқиқотлар**» номли жисмоний маданият магистрантлари учун ёзилган дарслигида илмий-тадқиқот ишлари - маъруза, рефератлар, илмий мақола, монография, тақриз, илмий рефератив шарҳ (обзор), тадқиқот иши (монография), автореферат магистрлик, докторлик диссертациялари, дарслик, ўқув қўлланмалари ёзиш, суҳбат, интервью ва сўровномаларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш усуллари тарзида олиб борилиши мумкинлиги ҳақида маълумотларидан тулиқ фойдаландик ва улардан фойдаланишни тавсия қиламиз²¹.

²¹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004. -84 с

Назорат саволлари

1. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанининг тадқиқотлар олиб бориши мумкин бўлган йўналишлар ва уларда кутариладиган муаммолар.
2. Илмий тадқиқот ишларининг шакллари.
3. Реферат, автореферат, илмий рефератнинг мазмуни ва бир биридан фарқланиши.
4. Тезес, илмий мақола, тақризларнинг таснифи.
5. Библиография, библиографик тавсифнома.
6. Монография, диссертация ва уларга тақризлар ёзишга оид билимлар.
7. Суҳбат, интервью, сўровномалар ўтказиш.

Мустақил таълим мавзулари

1. Назарий таҳлил ва умумлаштириш илмий тадқиқот услубиётининг таснифи.
2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубиётининг таснифи.
3. Эксперимент (тажриба) илмий тадқиқот услубиётининг таснифи.
4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубиётининг таснифи.
5. Суҳбат, интервью, социологик тадқиқотлар ўтказишнинг илмий тадқиқот услубиётларининг таснифи.

Мавзу бўйича тестлар

1. “Адабиёт матариалларини назарий таҳлил ва умумлаштириш методи”дан фойдаланиш орқали юзага келган фикрлар соҳанинг қайси илмий тадқиқот методлар орқали ҳал қилиниши мумкин?

- А) тадқиқот методларининг барчасида;
- В) математик статистика илмий тадқиқот методида;
- С) педагогик кузатиш методида;
- Д) социологик тадқиқотлар методида;
- Е) тажриба методи ва бошқаларда.

2. Сўровномаларни тайёрлашда тадқиқотчи учун қўйиладиган талабларнинг қайси биридан фойдаланиш тавсия этилади?

А) ўрганилаётган ҳодисани энг аниқ тавсифлаб берадиган

ва ишончли ахборотлар олишга шароит яратадиган саволларни танлаб олиш, саволлар маъносини икки хил тушуниш эҳтимолини бартараф қилишлик;

В) тўғридан-тўғри саволлар билан бир қаторда қўшимча саволлар, очиқ ва ёпиқ саволлардан фойдаланишдан, ишончли ахборотга эга бўлиш учун текширилувчиларнинг кўп бўлишини таъминлаш;

С) савол тузишда сўралувчининг истагини қондирувчи саволларга жавоб берадиган жавобларни олишга интилишини қондирмаслик ва унга йўналтирилган жавобларни киритишнинг олдини олишлик;

Д) сўровномадаги саволларнинг тушунарлилиги даражасини оз сонли текширувчилар гуруҳида олдиндан синаб кўриш ва саволлар мазмунига, зарур бўлса лозим бўлган ўзгартиришларни киритиш талабидан;

Е) қайд қилинган барча талаблардан

3. Маъруза, реферат, автореферат, илмий рефератив шарҳ, илмий мақола, монография, диссертация, тақризда нималар ифодаланади?

А) тадқиқот натижалари ёритилади;

В) илмий ишларнинг якуний натижалари;

С) библиографик тавсиф ифодаланади;

Д) Ретроспектив метод—маълум даврга оид адабиётларни илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоҳ ёритилади;

Е) барча жавоблар тўғри.

4. Соҳамиз бўйича қайси йўналишлар бўйича тадқиқотлар ўтказиш мумкин?

А) фалсафа, педагогика;

В) тарих, социология;

С) тиббий, биологик йўналишлари бўйича;

Д) ижтимоий-иқтисодий;

Е) қайд қилинганларни барча йўналишлари бўйича.

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК

Жисмоний ривожланиш назарияси масалалари билан қатор йиллар давомида тадқиқотлар олиб борган машҳур рус антропологи В. В. Бунакнинг (1960) фикрича: **жисмоний ривожланганлик, организмнинг жисмоний ишга яроқлилигининг алоҳида шартли чегараси, жисмоний кучининг захираси, ишчанлик самарасининг тўпламидир** - деб таъриф берган²².

Сўнг унинг касбдошлари атоқли рус олимлари М.И. Корсунская (1963), П.Н. Башкиров (1964)лар тадқиқотларининг маҳсули сифатида тушунчага: **«Жисмоний ривожланганлик организмнинг морфофункционал ривожланиши»нинг хусусияти бўлиб, массанинг мустаҳкамлиги («пишиқлиги»), унинг механик-тузилишининг сифатидир»** деб илмий таъриф бердилар²³.

Ҳозирги кун жисмоний маданият таълими ва тарбиясига оид махсус адабиётлар - дарсликлар, ўқув қўлланмалари (Л.П.Матвеев, 1991, Б.А.Ашмарин, 1994, А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев 2005, Ю.М. Юнусова(2005) ва бошқалар)да **«инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ривожланиши, ташқи қўрилиши, шакли ҳамда хизматининг узгариши жараёнига жисмоний ривожланиш»** деб қараш лозимлиги ўқтирилган.

Айтишларига кўра организм қанчалар тўла, миқти бўлса унинг умумий кучи шунчалар юқори(катта), тана чузиқ, пишиқлиги кўзга ташланмаса унинг акси, жисмонан яхши ривожланмаган деб ҳисобланган. Табиийки, бундай таркибий жиҳатлар тана тузилишининг фақат структуравий - механик хусусиятлари билангина аниқланмай унинг ҳаётий фаолиятини бошқа қатор курсаткичлари: **асаб тизимининг типлари, гармонал статуси, метоболизмнинг индивидуал хусусиятлари** ва бошқалар билан баҳоланади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий, ҳаётий кучлар, инсон

²²Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чегова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 344. с.

²³Худди шунинг ўзи 67-68 саҳифалар

жисмининг қобилиятлари, жисмоний ривожланишга замин яратиши В.В.Бунак бошлиқ олимлар гуруҳининг ўтказган тадқиқотларлари натижаларидан маълум. Кундалик меҳнат фаолияти, спорт ҳаётида юқори натижаларга эришиш жисминий ривожланганлик билан боғлиқлиги, рекордлар ёки бошқа жисмоний ютуқлар ҳар ким учун насиб бўлавермаслиги такидлаганлар.

Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларнинг мушаклари айтарли даражада жисмоний юклама кўрган, машқланганлиги сабабли сезиларли даражада ривожланган бўлади, юрак томир тизими, нафас органлари ва жисмининг бошқа аъзолари юзага келган қийинчилик ва нохушликларни анча осон енгади. Қайд қилинганлардан келиб чиқиб шуни айтиш лозимки, ташқи кўринишнинг шакли - бўйи - бастининг келишганлиги жисмоний ривожланганликнинг талаб даражасида эканлиги эмас, балки тана тузилишининг фақат структуравий - механик хусусиятлари билангина аниқланмай унинг ҳаётий фаолиятини бошқа қатор кўрсаткичлари: *асаб тизимининг типлари, гармонал статуси, метоболизмнинг индивидуал хусусиятлари* ва бошқалар билан баҳоланади²⁴.

Кундалик турмуш тарзи, меҳнат фаолияти, айниқса, бир хил, кунгилга тегиш даражасида такрорланадиган, ортиқча мускул энергияси ёки хис ҳаяжонли зўриқишни юзага келтирадиган мушаклар фаолияти билан боғлиқ ишлар, индивиднинг касби-ҳунари, ўларнинг жисмоний тайёргарлигигагина эмас, унинг жисмининг ривожланганлигига - бўйи-бастининг, қадди-қомати, хушбичимлиги, вазни, касбига оид ҳаракатларида иштирок этадиган мушаклари, пайлари, тана скелети суяқларининг айрим гуруҳларига ҳам ижобий, айрим ҳолатларда эса бутунлай салбий таъсир этиши кундалик турмуш тажрибасида аниқланган.

Лекин, ўз организмнинг жисмоний ривожланишига бефарқ бўлмаганлар, сидқидилдан тизимли, мақсадга мувофиқ равишда мунтазам, жисмоний машқлар билан мақсадли, жисмоний ривожланганлигининг даражаси, унинг кўрсаткичларини биологик ёши талабларига мувофиқлаштириш мақсадида шуғулланиш, машғулотларга қатнаши

²⁴Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 344. с.

орқали умри давомида ортиқча вазн, беухшов ташқи кўриниш (қорин солиш, вақтидан олдин букчайиб қолиш, ҳаракат координациясидаги нуқсонлар ва бошқалар)дан ҳоли бўладилар, кийган кийими ўзига ярашади, юриш туришидаги файзни, салобатни йўқотмайди, айниқса энг муҳим ички аъзоларининг фаолиятида вақтидан олдин бўзилишларни содир бўлишининг олдини олади.

4.1. Инсон жисмининг ривожланишини туркумланиши

Жамият аъзосининг жисмоний ривожланганлигига мавжуд ижтимоий тузум, ундаги муҳит, ижтимоий шароитнинг таъсири муҳим роль ўйнаганлиги ҳозирги кунда ўз исботини топган. Азал-азалдан инсонлар ўз жисмининг ривожланганлиги устида бош қотириб ўз даврнинг мавжуд шароити, муҳити, назарий билимлари заҳирасига таянганлар.

Тарихий материаллар, қадимги юнонлар тиббиёти асосчиларидан бири Гиппократ (бизнинг эрамизгача 460 - 377 й.) инсон организмни турли касалликларини даволашда унинг танаси конституцияси - **жисмоний ривожланганлигини** ҳисобга олиш кераклигини такидлаган ва уни бирнеча типга: *яхши ва ёмон, кучли ва кучсиз, қуруқ ва нам(хўл), бўшашган ва диркиллаган* деб типларга ажратган.

Организмнинг ўсиши ва ривожланиши - бу мураккаб жараён бўлиб, ҳужайраларда содир бўладиган модда алмашинуви билан боғлиқ. Ҳужайраларнинг кўпайиши, шаклланиши, етилиши ва ҳужайра таркибига кирувчи тузилмаларнинг такомиллашуви инсон жисмининг ривожланишида муҳим рол ўйнаши илмий, назарий асосига эга.

Организм ривожланиши босқичларини олимлар турлича таснифлаганлар, расмлар, чизмаларда ифодалаганлар ва инсон зотини жисмоний ривожланганлигининг стандартлари устида бош қотирганлар.

XIX-XX асрлар чегарасида **«генерализациялаш»** (кўпсонли иштирокчиларнинг умумий кўрсаткичларини ўртачасини ҳисоблаб чиқариш услубиёти)деб номланган метод орқали, фақат бир хил ёшдагиларни эмас, турли хил ёшдагиларнинг индивидуал ҳамда бир неча гуруҳларнинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларни умумлаш-тирилиб

ривожланганликнинг стандартлари яратилган ҳамда уларни ривожланганликларининг даражаси ҳақида фикрлар билдирилган.

Жисмоний ривожланганликнинг стандартлари нима учун кераклигини исботлашга ҳожат борми, албатта йўқ. Чунки жамият тараққиёти фақат ишлаб чиқариш маҳсулотларинигина эмас, инсон учун кундалик турмуш тарзида зарур бўлган барча нарсаларнинг стандартига эҳтиёж сезади ва уларга муҳтож. Масалан, оддийгина иш жойи, машғулоти ўтказиладиган жойининг жисмоний ривожланганлик стандартларига мослаштирилмаганлиги - жиҳозлар ўлчами, уларнинг фаолият учун қулайлиги, ўтириш туриш, иш жойида ҳаракатланиши учун мосланганлиги, ёруғлиги, ҳаво алмашинуви ва ҳ.к.ларнинг барчаси ишчининг жисмини ривожланганлигини ҳисобга олишни тақазо этади. Жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларига қараб ҳорижда тикилган пойафзал сизга мос келиши ва келмаслиги, тикилган костюмни ўлчами ва бошқалар. Жисмоний ривожланганликни ҳисобга олмаслик ёки унга эътиборсизлик фақат индивидни, уни иш хонаси, мамлакатинигина эмас бутун башарият иқтисодиётига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун танамиз аъзолари ва унинг бўлақларининг (унинг қисмларини) ривожланганлиги даражасининг ўлчами олинади. Ҳозирги кунда қирқдан ортиқ морфологик ўлчамлар орқали индивиднинг жисмоний ривожланганлигининг даражасига - баҳо берилиши урфга айланган.

Спортда, ҳарбий хизмат учун ҳарбийлар сафига танловларда танамиз аъзоларининг мувофиқлиги (пропорцияси), унинг массасини ташкил этувчи таркибий қисмлар, уларнинг кўрсаткичларни эътиборга олиш ва айниқса жаҳоншумул натижаларга эришиш учун кўп йиллик меҳнат бесамак кетмаслигини эътиборга олиб спортчининг *соматотипини* аниқлаш тақазо этилмоқда.

«*Соматотип*» *атамаси* мазмунида инсон конструкциясининг морфологик кўрсаткичлари ифодаланади.

Жисмоний ривожланганлик - *табiiй жисмоний ривожланганлик, умумий жисмоний ривожланганлик, махсус жисмоний ривожланганлик, умумий касбий ва махсус касбий ривожланганлик* деб туркумланади.

Табиий жисмоний ривожланганлик индивидни кичик ёшидан то қариликкача бўлган давридаги ривожланганлигининг даражаси тушунилади. Шу кунгача инсоннинг паспорт ёши бўйича норма деб белгиланган стандартлари ишланмаган, ишлашга уринишнинг фойдаси ҳам йўқ.

Ҳозирги кунда табиий жисмоний ривожланганликнинг назорати назорат қилинувчининг ёши нечада бўлса шу ёши учун хос бўлган ривожланишида юзага келган, келадиган ёки меҳнат, касби-ҳунари хусусиятидан келиб чиқиб содир бўладиган касалликлар туфайли кутиладиган оғишларни аниқлаш учун ўтказилади.

Умумий жисмоний ривожланганлик орқали одатда организмнинг **жисмоний етуклигининг** назорати олиб борилади. Тиббий назоратдан ташқари тананинг бўлаклари ва морфо-функционал тизимларининг хизмати назоратини йўлга қўйиш, жисмоний ривожланганликнинг назоратини амалга ошириш демакдир.

Инсон жисми бўлакларининг ўзига яраша, меъёрида ривожланганлиги, юрганда гавда мувозанатини туғри ушлаши, оёқлар, қўллар ҳаракатида тежамкорлик, уларни юриш пайтидаги ҳаракатини бошқа аъзолари билан мувофиқлиги, сон, болдир мушакларининг ташқи кўриниши, мушакларини, суякларни узунлигига мувофиқлиги ва бошқаларда намаён бўлишини гувоҳи бўламиз.

Умумий ва махсус-касбий жисмоний ривожланганлик. Жисмоний ривожланганлик **умумий ва махсус касбий** деб фарқланади. Бундан ташқари тана аъзоларининг мутаносиб (симметрияси) ривожланишининг бузилиши - сон суяги ва бошқа суякларни меъёридан узунлиги, болдир суягининг қисқалиги ёки узунлиги, қўл тирсаги суягини елка суягига мос эмаслиги ва бошқалар умумий жисмоний ривожланганликка салбий таъсир кўрсатиши, охир - оқибат тана ҳаракатларининг кўриниши ва уларнинг бажарилишида ноқулайликлар, ярашмаган, бесўнақай ҳаракатларга сабаб бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия амалиётининг машғулотлари (дарслар, махсус машғулотлар, тренировка, даволаш тиббиёти ва соғломлаш-тириш жисмоний маданияти машғулотлари)да қайд қилинган нўқсонлар коррекцияланади.

Масалан, *касбий жисмоний ривожланганлик* физиология нуқтаи назаридан ўз касби талабларидан келиб чиқиб касб эгаси организмни касбий жисмоний ривожланганлигига белгиланган талабларни қўяди. Касби, ҳунари тақазо этадиган мушаклар ҳаракати, организмнинг ўсиши, ривожланиши ва шаклланишига, албатта, ўз таъсирини ўтказиши амалда исботланган.

Чевар, косиб, туқувчи, ўқитувчи, инженер, врач, спортчи-штанга кўтарувчи, гимнаст, енгил атлетиканинг марафончиси, волейболчи, баскетболчи, футболчиларни кўз олдимизга келтирсак, уларнинг жисмоний ривожланганлигига кўра ўзига хосликка - бўйи баланд ёки паст, ўртача, йўғон, ингичка ҳ.к. лиги касбий ҳаракатларни бажаришда керагидан ортиқча зўриқишлар қилиш, қувват сарфлашларни олдини олади, касбий ҳаракатларни бажариш учун қўлайликлар яратади.

Бундай хусусийлик касб эгасининг жисмоний ривожланганлигига алоҳида талаблар қўяди. Уларни билмаслик индивид организмнинг мавжуд касбий ҳаракат лари ёки меҳнат малакаси таркибидаги ҳаракат заҳираларидан фойдаланиш имкониятини бермайди. Фойдаланилмай, юзага чиқмай қолган касбий - жисмоний ривожланганлик заҳиралари мамлакат иқтисодиётида моддий неъмат яратишда, спорт фаолиятида катта зиён етказиши мумкинлиги ҳозирги кунда исботланган.

Махсус коррекцияловчи (тузатишлар қилувчи) жисмоний ривожланганлик тушунчаси ҳам мавжуд. Танамиздаги жисмоний ривожланиш жараёнидаги юзага келган нуқсонлар, камчиликлар, масалан, елка камар мускулларидаги нуқсонларни тузатиш, йўқотиш мақсадида ўша мускул гуруҳлари учун алоҳида машқлар билан тъсир кўрсатиш жараёни тушунишинилади ва қайд қилинган камчиликларга таъсир этиш йўлга қўйилади.

Жисмоний ривожланиш, жонли тилда ҳозирги кунда жисмоний маданят таълими жараёни амалиётида асосли, айрим ҳолатларда эса асоссиз қўлланилаётган қатор - *«жисмоний етуклик»*, *«жисмоний камолот»*, *«ҳар томонлама жисмонан ривожланганлик»* ва бошқалар қаторидаги,

мазмунига аниқлик киритилиши лозим бўлган тушунчалар сифатида фойдаланилмоқда. Қайд қилинганларнинг таърифи, мазмуни тулиқ илмий, назарий, асосланишини кутмоқда.

Жисмоний баркамоллик. Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, комил инсон масаласига алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи инсоннинг *жисмининг баркамоллиги эканлигини* улуғлаганлар. Шахснинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатларга фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилиқ орқали эришилади деб қаралган²⁵.

Жисман баркамоллик-тарихан узгариб турадиган ҳар қандай давр учун узининг мукаммал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган. Чунки жисмоний камолот идеалида аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий, ҳаётий дунёқараши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмонан баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб, реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатлиқнинг ва жисмоний сифатлар ривожланганлигининг меъёрини ҳаётий шароитда энг мукаммалиги, организмнинг ишлаш, яшаш шароитидаги турли хилдаги индивидуал фаолиятларга тайёрлиги, ташқи муҳитнинг ноқулай ҳолатларига тез мослашувчанликга эришганлигини кўрсатувчи ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввурдир²⁶.

Жисмоний баркамоллик меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоқ давом этиши талабларига нисбатан оптимал ҳолат сифатида жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик талабларига жавоб бериши лозим. Айрим адабиётларда жисмоний баркамоллик жисмоний камолот тушунчаси билан алмаштиришга уринишлар кузатилмоқда (Ф.А. Керимов, О.В.Гончарова ва бошқалар).

²⁵А.Авлоний "Турки гулистон ёҳуд аҳлоқ" Тошкент "Уқитувчи" 1992. 13-бет

²⁶Физическая культура: Практ. пособие / Б.И. Загорский, И.П.Залетаев и др. - 2-е изд., Выпущ.-шк., 1989, -383 с.: ил.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият, машқланиш педагогик жараён сифатида бир томонламалиликка олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл очса-да, бир томонламалиikka етаклайди, гармоник тарбия элементлари - маънавий, маърифий, ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясига салбий тасир кўрсатиши мумкин.

Жисмоний камолот - баркамоллиликнинг қуйи босқичи шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият, машқланиш педагогик жараён сифатида бир томонламалиликка олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл очса-да, бир томонламалиikka етаклайди, гармоник тарбия элементлари-маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

4.2. Жисмоний ривожланишнинг объектив қонуниятлари ва давлари

Махсус адабиётларда организмнинг жисмонан ривожланиши қуйидагича даврланмоқда.

Улар: *а) ривожланишни шидатли (юқори даражадалиги) даври; б) нисбатан стабиллашган (барқарорлик)лиги даври; в) инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши* даври деб ажратилмоқда.

Жисмоний ривожланишнинг қайд қилинган давлари табиатнинг объектив қонунларига: *а) хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақазо этиш; б) организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришларини содир бўлиши; в) муҳит ва организмнинг ривожланишини бир бутунлиги ва бошқа қатор қонунларга* бўйсунди.

Бошқачасига айтганда, инсонни жисмонан ривожланиши *объектив, субъектив ва биологик* қонуниятлар мажмуасидан иборат.

Булардан энг муҳими **муҳит ва организмнинг ривожланишини бир бутунлиги** қонунидир. Қайд қилинган қонунларни, масалан, ўқувчилар жисмоний ривожланиши жараёнига қўлаганимизда, уларнинг ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаши, дам олишини ҳисобга олишга тўғри келади ва бу ўз навбатида болаларнинг жисмоний ривожланишига белги ланган даражада таъсир кўрсатади.

Белгиялик олим А.Кегли 1836 йили инсон **бўйини ўсишининг қонуниятларини ўрганиш** мақсадида жисмоний ривожланганликни баҳолаган²⁷.

Н.П.Гундобин томонидан 1906 йилда биринчи мартаба «Турли ёшдаги болаларнинг ривожланиши хусусиятлари» номли асарида **«онтогенез»** ни - ривожланишни даврларга ажратиш циклининг жадвалини тавсия қилди.

Онтогенез ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб то ўлимигача бўлган циклни ўз ичига олади. Биз, Л. П. Матвеев (1991) тавсия қилган, индивидуал ривожланиш жараёнинг даврларини эътиборингизга ҳавола қилдик (3-расмга қаралсин)²⁸.

Бизнинг ҳар биримиз, ҳам ақлий, ҳам жисмоний жиҳатдан энг аввало, бировга ўхшашимиз билан эмас, аксинча, бошқа бировга ўхшамаслигимиз билан ажралиб турамиз. Мана шунинг номи индивид (индивидуум) деб аталади. Ёки, яна ҳам соддароқ қилиб айтадиган бўлсак, шахс деб аталади. Ҳар бир индивид учун фақат ўзигагина хос бўлган «ички бебаҳо дунё» соҳибидир. Бундай инсон чинакам фидокорликка илмда, бадий ижодда ижодкорликка қодир бўлади. Ҳар биримиз ҳам шунга интиламиз.

В.А.Нагорний ва унинг шогирдлари 1960 йилларда **онтогенез-нинг тараққиётини учта даврга ажратишни** тавсия қилади:

Ўсиш даври - бу даврда организмнинг бутун морфологик, физиологик ва биохимик тизимлари шаклланади.

Етуклик даври - организмнинг бутун биологик

²⁷Физическая активность человека/ Бальсевич В.К., Залорочанов В.А. -К. - Здоровье. 1987.- 224 с.

²⁸Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физ культуры М. Фис, 1991.

хусусиятлари гулиқ етилади, ривожланади ва маълум вақт мобайнида ўзгармайди.

Кексайиш даври - тана ҳажмлари кичиклашади, маълум физиологик функциялари сустлашади.

Морфология, физиология ва биохимия муаммолари бўйича ўтказилган бир нечта илмий конференцияларда инсон шахсини туғилишдан кейинги ривожланиши даврларининг жадвали ишланган. Унга кўра:

- 1) чақалоқлик даври - 1 кундан 10 кунгача;
- 2) кўкрак эмиш (эмизиклик) даври - 10 кундан 1 йилгача;
- 3) эрта болалик даври - 1 ёшдан 3 ёшгача ;
- 4) биринчи болалик даври - 4 ёшдан 7 ёшгача;
- 5) иккинчи болалик даври - 8 дан 12 ёшгача (ўғил

болаларда), 8 дан 11 ёшгача (қизларда);

6) етуқлик даври (1-босқич) -22-35 (эркакларда), 21-35 (аёлларда); (2-босқич) -36-60 (эркакларда), 36-55 (аёлларда);

7) кексалик даври - 61-74 ёш (эркакларда), 56-74 ёш (аёлларда);

8) қарилик даври -75-90 ёш (эркаклар ва аёллар);

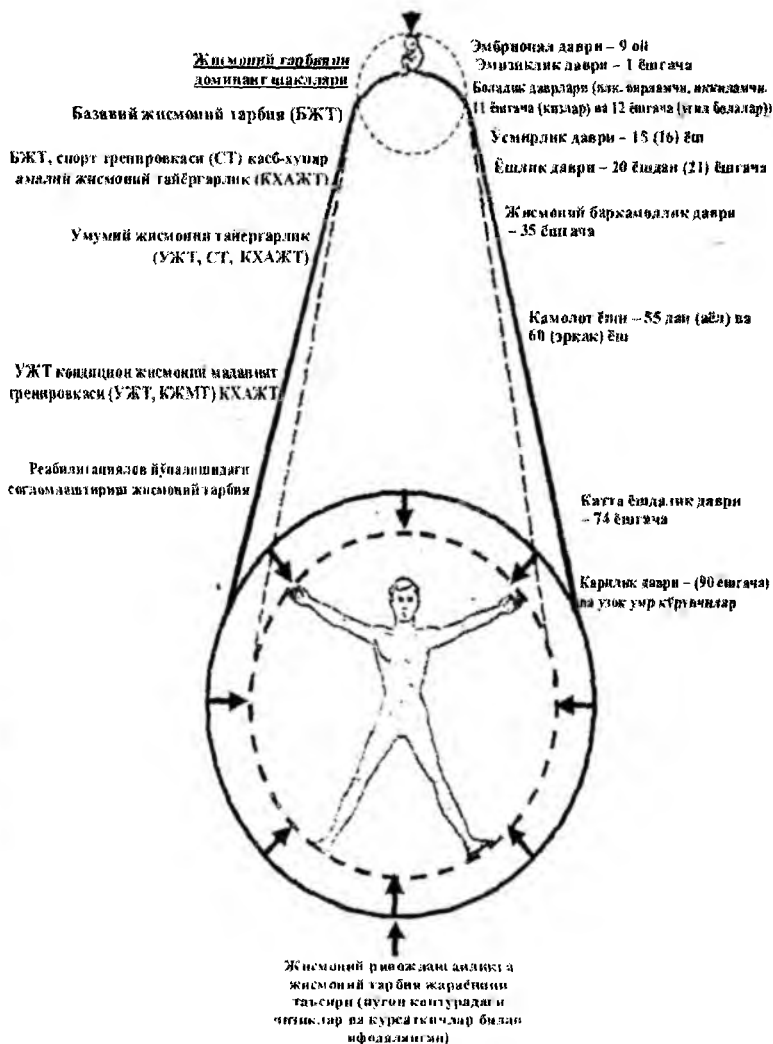
9) узоқ умир кўрувчилар - 90 ёш ва ундан юқори.

М.И Корсунскаянинг тадқиқотлари ўсаётган организмнинг - эмизиклик, болалик, усмирлик, ёшлик, йигитлик даврларидаги интенсив ривожланишида ўзига хосликнинг мавжудлиги, уларга қўшимча-аждоқларидан мерос генлар, ижтимоий иқтисодий муҳит ва шароитнинг таъсири билан боғлиқлигини асослаб берди.

Инсон жисмининг ривожланиши ва унинг функционал ҳолатини бир маромда ушлаши 40 ёшгача давом этиши, сўнг аста-секинлик билан ривожланишининг «қия чизиги»нинг пасайиши Халқаро «Умр боқийлик муаммолари» институти олимлари томонидан («Иммортология» - боқий умр кўриш муаммолари билан шуғулланадиган фани орқали) исботланди.

Аслида муаммо жисмоний фаоллик билан боғлиқлиги, унга эътиборсизлик «вақтидан олдин» ва «касаллик туфайли»(патологик) қариш жараёнига ҳам таъсир этиши мумкинлиги ҳозирги кунда аниқ, исбот талаб қилмайди.

**Индивидуал жисмоний ривожланиш жараёни
(мишчака контур чизиги билан)**



3-расм Жисмоний ривожланишнинг давлари

Қайд қилинганлардан келиб чиқиб шуни айтиш лозимки, эришилган жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарликнинг даражасини узоқ муддат давомида бир хил ушлашга эришиш, инсоннинг ҳаётий фаолияти ва **соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг** билимларидир.

Соҳа бакалаври умумий ва махсус-касбий жисмоний ривожланганлик, унинг объектив қонуниятлари, жисмоний ривожланишга таъсир этишнинг қулай даври - «онтогонез» ва унинг давлари: она қорнидаги ҳомила (перинатал) даври ва туғилиб дунёга келган кунидан сўнгги (постнатал) давридаги жисмоний ривожланишнинг мазмуни, воситалари, ривожлантириш методлари билан боғлиқ махсус назарий ва махсус амалий касбий тайёргарликка эга бўлиши ДТС нинг талаблари таркибида жой олиш лозим.

4.3. Жисмимизнинг ички аъзоларини ривожланганлиги даражаси

Жисмоний ривожланганликнинг мукамаллиги ички аъзоларимизнинг ёшига мос даражада ривожланганликка эгаллиги билан ўзвий боғлиқ. Шунга кўра организмнинг асосий органларидан бири юракнинг хизмати ва унинг вазифаларига тўхталамиз.

Тирик организмнинг ҳаёти юракнинг биринчи қисқариши билан бошланади ҳамда мияга охирги қон қуйилиши ва юрак мушакларининг охирги қисқариши билан тугайди.

Ички аъзоларимиз (вегетатив аъзолар)нинг хизматга тайёргарлиги даражаси 18-20 ёшга борганда шаклланиб бўлади ва уларнинг ўзаро мутаносиб фаолиятлари юқори даражага кўтарилади. Функциясига кўра уларнинг организми катта ҳажмдаги жисмоний ва спорт ишларига тайёрлигига зарурий далиллар бор.

Ҳаракат сифатларидан чидамлиликини намаён бўлишида ички аъзоларимизнинг фаолияти муҳим аҳамиятга эга. Инсон учун энг зарур бўлган **чидамлиликини ривожланиши** катталарникига нисбатан 85% га, 20-29 ёшга бориб бу кўрсаткич-ни ривожланиши энг юқори даражага етади. Шунга кўра талабалик ёши даври турли хилдаги чидамлиликларни

ривожланишига қулай давр ҳисобланади. Бу даврида организм нисбатан юқори ишчанлик қобилиятини, аъло даражадаги хизмат фаолияти фаоллигини сақлаб қолади.

Талабалик ёшида организмнинг жисмоний етуклиги даражаси айтарли юқори, физиология нуқтаи назаридан маромига яқин, қувватининг шаклланиши ўзининг «чўққиси»га, организмни турли фаолиятларга жавоб бериши даражаси (реактивлиги) максималга яқинлашади, артериал босим зарур бўлган оптимал босқичга чиқади, қоннинг таркиби кислородга ўта бойиган даври ҳисобланади ва бошқалар.

Ривожланишнинг 17-18 ёшидагилик даврида ҳаракат функцияларини ҳар томонлама такомиллашуви йўлга қўйилиб улгурганлиги, унинг даражасини айтарли даражада ошганлиги, бу ёшдагиларнинг айримларида эса ҳали ривожланганишни тутамаганлигига ҳам гувоҳ бўлдик. Чунки бу жараён ўта индивидуал.

Тезлик кўрсаткичларининг ва мушаклар қисқариши кучининг шаклланиши ички аъзоларимиз функцияси мазмунини ташкил этади. Ҳаракат сифатларининг ривожланиши ҳам бир маромда кечмайди. Агарда, бир маромда кечганда турли хилдаги мушакларнинг нисбий кучи 17 ёшга етганда шаклланиб улгурар эди.

Айрим муаллифлар (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецовлар, 2003, Ю.И.Евсеев, 2008; ва бошқалар) талабалик даври ҳаракат имкониятларини ривожланишининг ҳамда психиологияси, организмнинг морфологиясига оид кўрсаткичларининг ривожланишини чегараси даври деб қарамоқдалар²⁹.

Лекин бу этап спорт тури ва спортчининг индивидуал хусусиятига қараб нисбатан бошқачароқ ҳам кечиши мумкин. Бу даврда ёшлар зўр бериб ўқиши, меҳнат қилиши, касб-ҳунар эгаллаши ва илм-фан билан шуғулланишлари учун катта имкониятларга эга бўладилар.

Энергия сарфланиши худди катта одамларникидек тана массаси бирлиги учун суткасига 22-24 ккал/кг га етади. Бу вақтга келиб турли хилдаги мушаклари гуруҳининг ривожланиши катта ёшдагилар учун лозим бўлган шаклу-шамолга кирган бўлади.

²⁹Евсеев Ю.И., "Физическая культура", уч. пос., изд. 5-е, Ростов-на-Дону. "Феникс", 2008.

Бирданига *танасининг массасига* нисбатан кучининг ортанлиги, ҳаракат тезлиги ва бошқа кўрсаткичларида активлик кўзга ташланади, *ҳаракат - таянч аъзолари* эса барча ҳилдаги хизматларни бажаришдаги катта юкламаларга ҳам дош бераолади.

Ю р а к ҳаётимизни сақлаб турадиган, умримизни қисқартирувчи ёки узайтирувчи, организмнинг асосий ички аъзоларидан бири *юракнинг ривожланганлиги* ҳар бир индивидда турлича.

Ёш йигит юрагининг ишлаши кекса одам юрагининг ишлашидан, касал юракнинг ишлаши соғлом юракникидан, машқ қилинган юрак машқ қилилмаганидан фарқ қилади. Бу қонуният.

Бундай қонуниятларни билиш учун юракнинг тузилиши, унинг ишлаши, юрак қон - томир тизими деб, умумий ном билан аталувчи *юрак билан қон - томирларининг* ишлаши ҳақида бўлажака жисмоний маданият бакалаври, магистри аниқ назарий билимларга ва унинг хизмати ҳақида тўлиқ тасаввурга эга бўлиш керак.

Юрак мушаклари бир кеча-кундузда қарийб 100 000 марта қисқаради. Ана шу давр ичида юрак қонимизни томирларга ҳайдамай, уни маълум ҳажмдаги идиш(масалан катта ҳажмли бочкага тўпласак, унда 6 тоннадан 8 тоннагача қон йиғилиши мумкин экан.

Вазни атиги 300-400 гр. келадиган вжудимизнинг кичик бир аъзоси шу қадар катта ҳажмда иш бажаради. Юракнинг оғирлиги катта бўлмасада, у ўз фаолиятини одамнинг кун бўйи қилган ишининг тахминан 1/10 - 1/15 улушига тенг даражада кучайтира олади. Бошқача қилиб айтганда, юрак мускуллари тананинг бошқа аъзоларига қараганда ўртача оғирлик бирлиги ҳисобида энергияни 10 баробаргача ошира олади.

Юракнинг дардга чалиниши, унинг оғир иллатлар натижасида бевақт ишдан чиқишида аксарият инсоннинг ўзи айбдордир, деб муболағасиз айтиш мумкин. Асосий сабаблардан бири инсоннинг ҳаракат имкониятларини чегараланишидир, эрта қариш ва бевақт ўлим бундан истисно.

Қон айланиш, қон-томир тизимининг ривожланганлиги. Қоннинг аъзоларимиз бўйлаб ҳаракати организмни барча тўқималари ва ташқи муҳит ўртасидаги модда алмашинувини

таъминлайди ва ички муҳитни маромда ушлаб турувчи (гемостаз) ролини бажаради.

Олимлар инсоннинг бутун танасини *катта қон айланиш доираси* бўйлаб тулиқ айланиб чиқиши учун жами 23 секунд вақт керак бўлиши, қонининг умумий миқдори тахминан 5 литр эканлиги, у юракдан бир минутга қолмай айланиб ўтишини, бир кеча кундуз давомида гавда бўйлаб 1500 мартадан 2000 мартагача аъзоларимизга ҳайдашини аниқладилар. Қон айланиш тизими орқали туқималарга кислород, сув, оксил, углеводлар, ёғ, минерал моддалар, витаминларни етказиб берилади ва уларни парчаланишидан, сўрилишидан ҳосил бўлган чиқиндилар, зарарли маҳсулотлар, газлар чиқариб ташланади. Агар ҳаётда камдан-кам учрайдиган туғма юрак-томир тизими нуқсонларини ҳисобга олмасак, ҳозирги замон фани юрак касаллиги пайдо бўлиши ва авж олишида энг аввало асаб ва хис ҳаяжонга ўта кучли берилишлар, жисмонан ҳаддан ташқари зўриқишлар қилиш ёки унинг акси жисмоний ҳаракатлардан чекланишларни сабаб қилиб кўрсатмоқда. Турли хилдаги заҳарланишлар - биринчи галда спиртли ичимликлар ва никотин заҳарлари, овқатни кўп истеъмол қилиш натижасида семириш (ортиқча вазн), модда алмашинувининг бузилиши етакчи сабаблар қилиб кўрсатилмоқда. Айниқса, шамоллашдан келиб чиқадиган, юқумли касалликлардан тортиб то жисмоний юкламалардан ҳосил бўлган касалликлар юракнинг зарарланиши (касалланиши)га сабаб бўлмоқда.

Хулоса қилсак ички аъзоларнинг ривожланганлиги даражаси индивиднинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларининг сифатига ҳам ижобий, айрим ҳолатларда эса ҳам салбий таъсир қилиши амалдаги жисмоний маданияти машғулоти амалиётида исботланган.

Ҳозирги кунда жисман ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисмонан ривожланиш қонунларини билиш, эгаллаш, улардан ўз жисми ва ўқувчилари, шогирдлари жисмининг тарбияси мақсадларида фойдаланишга оид билимлар бериш - жисмоний маданият назарияси ва амалиёти фанининг муҳим вазифаларидан биридир.

4.4. Инсон жисмининг ривожланганлигининг мутаносиблиги (симметрияси), ўлчамлари, намуна тарзида ривожланган тана

Таниқли америкалик олим Бенжамин Лоунинг «Спортнинг гузаллиги» асарининг *«Атлетнинг намуна тарзидаги танаси»* бобида жисмоний ривожланганликнинг ташқи сифатига - *«келишган қадди-қомат, тана аъзолари бўлакларининг ривож-ланганлигининг мутаносиблиги (симметрияси), ҳаракатларининг ўзига ярашганлиги, касби-хунари бўйича бажариладиган ҳаракат-ларининг ижросининг сифати, ҳаётий - зарурий ҳаракатларининг ташқаридан қараганда ўзига тортиши, нафислиги, чиройлилиги, ўзига ярашганлиги, ҳаракатларида ортиқча мушак зўриқиш-ларининг кузга ташланмаслиги, мушакларининг ривожлан-ганлигини меъёридалиги, куч ва бошқа ҳаракат сифатларини бирини-биридан устун эмаслиги»* деб таъриф берилган³⁰.

Тарихий адабиётларда жисмоний ривожланганликнинг тарифи ва тавсифи дастлаб рассомлар томонидан турлича талқин қилинганлиги ҳақида маълумотлар бор.

Улар ўзларининг кузатишлар натижаларига таяниб, инсон танасининг тузилиши (ривожланганлиги даражаси)ни аниқлашда унинг жисмидан бир қисмини(бўлагини) ажратиб олиб, шу қисми ўлчами асосида тананинг умумий ўлчамини яратиш йўлидан борганлар.

Масалан, қадимги Мисрда *инсон жисмининг ривожланганлиги ўлча мининг модули* қилиб, унинг *курсаткич бармоғининг узунлиги* олинган ва уни 19 марта узунасига қўйиш билан тана узунлигига баҳо берилган. 19 бармоқ узунлигидан калта ёки узун бўлса, танасининг узунлиги меъёрида эмас, деб саналган.

Бошнинг катта кичииклигини *3 та бармоқ узунлигида, сонни эса 4 та бармоқ узунлигида* ва ҳ.к.лар тарзида ўлчанган.

Машҳур юнон ҳайкалтароши Поликлет инсон қомати тузилишининг ўлчамига асос қилиб *кафтнинг кенглигини* олган. Унинг қондаси бўйича бош - 1/8 кафт кенглигида, юзи - 1/10, боши бўйни билан қўшиб - 1/6 кафт кенглигига тенг бўлиши лозимлигини меъёр ёки стандарт деб қабул қилинган.

³⁰Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование., перевод с английского, И.Л.Моничаева. Москва, "Радуга", 1987.

Қадимги юнонларда жисмонан ривожланганликнинг улчамини аниқлашда буюк ҳайкалтарош, машҳур Дорифор ҳайкалининг муаллифи Поликет нинг расмидан фойдаланганлар (4 расм).

Инсон танасининг намуна тарзидаги (идеал) куринишини таърифига оид баҳслар ҳозир ҳам давом этади. Танамиз шаклини ҳайкалларда ифодалашга уриниш янги эрамизнинг VI асрида қадимги юнонлар томонидан бошланган. Келишган (намуна тарзидаги, идеал) қомат деб, улар ўша давр спортида урф бўлган қўл мушти билан муштлашувчиларнинг ёки курашчиларни таналарининг шакллари ҳайкаллар орқали ифодалаганлар.

Курашчи ёки муштлашувчилар танасининг елка камар қисми мушак лари, тос, таянч-ҳаракат апаратининг мушакларига нисбатан сезиларли даражада ривожланганликка эга, нисбатан қўполроқ, эътибор берсак, унда фақат куч сифатининг устунлиги яққол кўзга ташланади. Келишган намуна тарзида ривожланганликка эга бўлган тана шакли ҳақида бошланган ўша даврдаги баҳс ҳозиргача ҳам давом этишини ёздик.

Инглиз олими Пауль Вайснинг (1987), «атлет - бу алоҳида инсон, унинг гузаллиги ва жисмининг ривожланганлигини бир ҳолатдан бошқа ҳолатга ўтиши (градацияси), ҳаракатларининг мувофиқлиги, мушакларининг пишиқлиги, ўзини ишчанлиги, фаолиятга берила олиши ва ўзини ушлаши, спорт жиҳози унинг вужуди «аъзолари»дан бирига айланганлиги, мувофиқлашганлиги - буларнинг барчаси жисмоний имкониятларининг меъёридан максимал натижа кўрсатиш учун мақсадли фойдалана олиши - уни бошқалардан юқори қўяди» деб ёзади.³¹

«Дорифор»нинг қомати келишган, бақувват, лекин мушакларининг ривожланганлиги меъёридан ортиқ даражада эмас, лозим бўлса қатор спорт турлари билан шуғулланадиган спортчига эмас, найза кўтариб юрувчига қўпроқ ўхшаб кетади. Юнонлар санъати рамзига айланган инсон жисмининг гузаллиги, ташқи кўриниши ўша даврнинг уй-рузғор буюмларида ўзига хослиги билан ажралиб турган.

³¹ Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. Перевод с английского И.Л. Моничаева, Москва, "Радуга", 1987 г. 22-ст.



5 - расм. Дорифорнинг ҳайкали.



6 - расм. Санъат асари.

Биз 5-6-расмларда «Дорифор»нинг қадди-қоматини бердик. У бақувват кўринсада мушаклари ута ривожланмаган «найза олиб юрувчи» образини эмас, универсал спортчининг қадди-қоматига ўхшайди. Санъат асарларидаги, айниқса, қайқалтарошлиқда атлетнинг кўринишини идеал шакли ва келишган қадди-қоматининг тасвири ифодаланган 7-расм. Булар инсон жисмини ривожланганлигининг мадҳияси сифатида қабул қилинган.

Мамлакатимизда турли ёшдагиларнинг ўзига хос ва мос **жисмоний ривожланганликнинг меъёрий кўрсаткичларини** яратиш устида ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари ҳозирги сундаги реал ҳолатни ифодалайдиган кўрсаткичлар мажмуасини қўшимча назарий асосланган банкини яратиш зарурлигини таъқазо

этнода. Бу фикрнинг исботини «Саломатлик тести» талаблари ва меъёрларини топиши натижаларини тахлили орқали ҳам куриш мумкин.

Миллатнинг гено-фонди, ижтимоий ҳаёти, турмуш тарзи билан узвий боғлиқ бўлган бу муаммо ҳали тула урганилмаган.

Аслида ривожланган, чиройли шаклга эга бўлган мушаклардан завқланамиз, қўпол, ўта кучли мушакларга нисбатан эса салбий муносабат билдирамиз. Ўта ривожланиб кетган мускуллар гуруҳи танамиз гузаллигига путур етказди. Кийган кийим-бошларимиз ярашмайди, ривожлан-ганликнинг стандартлари асосида тикилганларининг улчами мос келмайди, ижтимоий фаолият жойларининг ўлчамлари тор ёки меъёридан ориқлигининг салбий оқибатлари шулардан иборат.

Масалан, қорин мушакларининг талаб даражасида ривожланмаганлиги ички аъзоларимизни танамизда жойлашиши керак бўлган жойидан бошқа жойга ўтиб қолишига, бу билан танамизнинг ташқи курунишини ўзгаришига олиб келади. Жигарнинг ҳажмини катталашиши, тананинг тос қисмида жойлашадиган ҳазм қилиш органлари, жумладан, меъдани, ингичка ичак, ўн икки бармоқли ичак, ва бошқаларни ўз жойидан бошқа жойга жойлашишига сабаб бўлади. Ўз ўрнида бу қоринни осилиб қолиши, кукрак қафаси ва юрак атрофини, қон томирлари деворлари, тери остини ёғ босишига олиб келади ва оқибати қатор аъзоларнинг эгилувчанлигига салбий таъсир қилади. Ёғ қатлами билан қисилган томирларда қон, ҳаво айланиши қийинлашишига сабаб бўлади³².

Индивиднинг ҳаракатларидаги юзага келган номувофиқ-ликлар ўз навбатида унинг руҳиятига салбий таъсир курсатади. Уларни тузатиш, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш орқали - мунтазам машғулотлар, жисмоний меҳнат, ҳафтада камида икки маротаба ҳаммом ёки «сауна»да узоқ терлашдек тадбирлар ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан фойдаланиш орқали амалга оширилади. Қолаверса, хамирли суюқ овқатлар, иссиқ, юмшоқ ва оқ нон, қовурилган ёғли овқатлар, сут, қази, кабоб, шўр таомлар, тухум, спиртли ичимликлардан тийилишнинг аҳамияти катта.

³²Кеннет Купер. "Аэробика для хорошего самочувствия". Москва, «ФитС», 1989 г.



**7- расм. Қадимги юнон
мушт жанги вакили**

Ҳар куни камида 40 дақиқали юриш, югуриш, қишда ёпиқ, ёзда очиқ сув ҳавзаларида камида бир соат чўмилиш, сузиш ва ниҳоят лула болишдан айрилиб, ёнбошлаб ётиш одатини тарк этишга тўғри келади.

Энг асосий қоида, тўйиб, яйраб, кекириб овқат ейишдан узини тийиш билан бир йилдан сўнг соғлом ихчам тана тузилишига, мушакларни маълум дозадаги юклама билан тизимли машқларни бажаришга стереотипни юзага келтириш орқали меъёрли даражадаги жисмоний ривож-

ланганлик, тайёргарликка эга бўлиш яхши натижа беради. Тизимли жисмоний маданият машғулотлари келишган қадди қомат, ихчам, чиройли кўриниш соҳибига айлантиради ва энг муҳими мустаҳкам саломатлик, қолаверса, ички аъзолар учун ута зарур саналган биологик қувват манбаини юзага келтиради.

4.5. Жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш ва унга оид назарий билим ва амалий малакалар

Ўсиш ва ривожланиш жараёни ягона диалетик яхлитлик, - миқдор ўзгаришларни сифат ўзгаришларга ўтиши билан ўзвийлиги қонуниятига билан боғлиқ. Ўсиш ва ривожланиш тананинг узунлиги ўлчовлари ва вазнининг ортишида намаён бўлади. **Инсон жисмининг ўсиши ва ривожланишининг ўз ичига (қарилик даврини қўшиш билан) қуйидаги асосий қонуниятларни олади.** Улар:

1.Эндогенлик қонуният. Ўсиш ва ривожланиш ташқи таъсирлар билан боғлиқ бўлмай, организмнинг ички таъсири ва сабаблари орқали вужудга келадиган, наслий дастурга яширинган, насли давом эттириш учун балоғатга етшдек организмнинг табиий талабини қондиради.

2. Абадийлик қонуният. Инсон болалик ёки гўдаклик давридаги хусусиятларига эга бўлган тузилишига умуман қайта олмаслигидир.

3. Цикллилик қонуният. Ўсишнинг фаоллашуви ва секинлашуви давлари мавжуд бўлади: биринчи - ҳали туғилмай туриб она қорнидалиги ва туғилгандан сўнги ҳаётининг биринчи ойларидаги даври; сўнг 6-7 ёшда ўсишни жадаллаштири (интен сификасиялашуви) содир бўлади (ўсишни ярим сакраши) ва 11-14 ёшга борганда ўсишни кескин сакраши ёки ўсишнинг балоғат (пубертатив) сакраши содир бўлади.

Олмониялик олимлар ўсиш жараёнини цикллилигни ҳисобга олиб, ўсишни фаоллашуви ва танамиз массани ортиши билан боғлиқ ўсишни ушланиши (секинлашуви ёки тўхтаб қолиши) ҳақида аҳамиятли фикрларни билдирдилар. Ўсишни бир хилда бормаслиги йил давомидаги фасилли тезлашув ёки ўсиш жараёнини (ушланиши) пастлашида намоён бўлиши, тананинг бўйига ўсиши асосан ёз давларида, массани ортиши асосан куз фаслида содир бўлишини исботладилар³³.

4. Аста-секинлилик қонуният. Жисмоний ривожланишнинг бу қонуниятини инсонни ривожланишида биринма кетин, аста секинлик билан ўзининг ривожланиш этаплари (босқичлари)ни ўтади. Организмни нормал ривожланишида бу давлардан бирини «сакраб» ташлаб ўтиб кетаолмайди. Скелет суякларини ўсишни тўхташидан аввал суяклар белгиланган ўлчовгача ўсиб улгуриши лозим. Доимий тишларни барчасини чиқиб улгуриши учун сут тишлари тушиб улгуриши лозим ва ҳ.к.

5. Синхронлик қонуният. Бир берига мос равишда, бараврига ишлаши қонуниятини ўз ичига танамизнинг турли аъзолари ва тузилмаларимизни нисбатан бир вақтнинг ичида ўсиши ва ривожланиши жараёнини мужассамлаштиради. Ўсиш ва қариш тезлашганда синхронлик қонидаси бузилади. Шунинг учун ўсиш ва қаришнинг тезлашуви кўп ҳолатларда бузилишлар, келишмовчиликлар (дисгармония)ни келтириб чиқаради: бу жараёнлар айрим органлар ва тузилмаларимиз ва бошқаларни темпи ва ифодаланишидан олдинда бўлади. Тананинг умумий

³³Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование, перевод с английского, И.Л.Моничаева. Москва, "Радуга". 1987.

(тоталь) ўлчами ва аъзоларимизнинг мутаносиблиги - унинг узунлиги, вазни, ва кўкракнинг кенглигини ўзида мужассамлаштиради. «Одам морфологияси» ўқув қўлланмасининг тўртинчи бобида тананинг умумий ўлчами пропорциясига оид тўлиқ материални ўқийсиз. Жисмоний маданият бакалаври ва бўлажак магистрлар жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини ўлчаш методикасини билишлари шарт.

Жисмоний ривожланганлик даражаси танимиз аъзоларини **ўлчови (антропометрияси) кўрсаткичларига қараб** аниқланади. Ўлчамларни ўтказиш, унинг методикасига оид назарий билим ва амалий малакалар асосан «Одам морфологияси», «Биомеханика», «Даволаш жисмоний маданияти», «Спорт физиологияси» ва бошқа қатор фанлар орқали ўқитилади. Ҳар бир жисмоний маданият соҳиби, жисмоний тарбия мутахассиси антропометрик ўлчовларни олиб бориш малакасига эга бўлиши лозим.

Кўкрак қафасининг айланаси асосан **уч ҳолатда:**

- а) тўлиқ (максимал) нафас олганда;
- б) тўлиқ нафас чиқаргандан сўнг;
- в) нафас олиб бўлгандан сўнг нафас чиқаришни бошлашдан олдинги ҳаракатсиз турган (пауза) ҳолатдаги вақтида, ўлчам олиш лентаси билан ўлчанади.

Лента қовурғаларнинг пастки бурчакларидан ўтиши - олдиндан ўлчанганида эркакларники кўкракнинг ўртасидан, аёлларники эса кўкрак безлари олдидан ўтади. Ўлчанувчи икки қўлини юқори кўтариб туриши керак бўлади (8-расм).

Нафас олишдан ва уни чиқаришдан сўнгги кўкрак қафасининг ўлчамлари - **кўкрак қафасининг нафас олганда кенгайиши ва чиқарганда торайиши (экскурсияси)**ни ўлчаш орқали кўкрак қафасинининг қовурғааро мушаклари фаолиятига баҳо берилади.

Эркакларда нафас олиш нисбатан кўпроқ диафрагма орқали, аёлларда эса асосан кўкрак қафасини ҳаракатланиши орқали нафас олинади. Нафас механизмининг кўкрак қафасининг торайиши ва кенгайишидаги бундай номутаносиблик аёлларнинг ҳомиладорлиги жараёни билан боғлиқ.

Ҳомилани катталашуви (ривожланиши) диафрагма ости ҳажмини камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун улар



а

б

8-расм. Жисмоний ривожланганликнинг ўлчамлари.

кўкрак қафасини кенгайтириши ва торайиши эвазига нафас олишга мажбур бўладилар.

Кўкрак қафасининг ўлчови тасмаси осилиб турмаслиги, елка букил-маслиги, қимирламаслиги, кўкрак мушаклари бўрттирилмаслигига эътибор бериш билан кўкрак қафасини торайтирилган ва кенгайтирилган ҳолат-ларининг аниқ ўлчамини олиш мумкин³⁴.

Сув ёки ҳаво спидометри *орқали ўпканинг ҳаётий тириклик сифими* ўлчанади. Соғлом эркаклардаги ўпканинг ҳаётий тириклик сифими 3500 дан 4500 гача, аёлларники 2500 дан 3500 мм гача бўлади. Ўпканинг ҳаётий тириклик сифмининг камайтириши - чарчоқ ёки касалликдан далолат беради.

А.А.Кузнецовнинг(1989) тадқиқотлари организмнинг мушаклари ёки унинг айрим органлари ва тузилмаларининг машқланганлиги, режалаш-тирилган мақсадли юкламалар билан машғулотлар, организмнинг ҳали тиббиёт ўрганмаган ички имкониятларини ҳамда заҳираларини очиши мумкинлигини исботлади. Унинг фикрича - «...инсон организмнинг хизмати ҳолати орқали унда юз берадиган ижобий силжишларнинг асосий механизм мушаклар фаолиятига яширинган» - деган асосли хулосага келди³⁵.

А.А.Кузнецов организмнинг хизмати механизмини фақат мушаклар амалга ошираётган фаолиятлардан иборат деб қарамасдан, унинг юрак-томир, нафас, модда алмашинуви ва бошқа жараёнларни яхшилашда энг зур табиий «қўзғатувчи» деб қараш лозим деб таъкидлаган.

Жисмоний ривожланганликнинг назарий билимларига ҳозирги кунда *организмнинг морфологиси оид билимлари таркибидан кўламига кўра кенг ўрин берилган*. Уларнинг ўрганишда қуйидаги тиббиётда қўлланиладиган тушунчаларга дуч келамиз. Булар махсус билимлар сифатида «Даволаш жисмоний маданияти», «Спорт физиологияси», «Соғлом турмуш жисмоний маданияти», «Валеология» фанларини ўқитишда, улар: калла суягини ўрганишда - *краниометрия*; юракнинг хизмат фаолиятини ўрганишда - *кардиограмма*,

³⁴Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ. 1990. ст.26.

³⁵Теория и методика физической культуры: уч. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2014. 480 с. (сер. Бакалаврият).

юрак қисқариш частотасини ҳисоблашда - *пульсометрия*, ўпкани - *флюорографияси*, буйракни - *урографияси*, турли морфологик тизимларни - *морфометрияси*; бўғимларнинг ҳаракатчанлик даражасини, ҳажмларини аниқлаш - *гониметрия*; мушаклар кучини *динамометрия* ва *ретрография* деб номланади ва улар орқали даволаш. олиб борилаётган тадқиқотларда ўлчовлар йўлга қўйилади.

Бўйни усишига қараб ёки у белгиланган даражада ўсиб бўлгандан сўнг унинг вазни ҳам мувофиқ ҳолда ортади.

Жисмоний ривожланганликнинг кўрсаткичларидан яна бири унинг вазни, тана *массаси*, унинг *зичлиги* (миқтилиги)дир.

Танамиз массаси кўрсаткичларининг юқорилиги жисмоний ривожланганлигимизнинг яхши сифати деб қаралади. Тана ва унинг аъзолари қанчалик даражада бақувват, пишшиқ, кучи уфрийб турганлиги кўзга ташланса уни шунчалар жисмонан ривожланган деб қарашлари ҳақида ўқидингиз. Массанинг катталиги, басавлатлик (жонли тил билан айтганда) жисмоний ривожланганликни кўрсаткичи эмас. Тананинг умумий вазни - скелетнинг вазни, мускуллар, ёғ тўқималари, ички аъзолар, тери компонентлардан ташкил топади. Ўларнинг ҳар бирининг нисбий миқдори (фойизи) ёш ўтган сари доимий ўзгаришдадир.

Жисмоний ривожланганликни ўлчашда унинг бўлақларини - қисмларини ўзаро мутаносиблиги яъни *пропорцияси* деб номланадиган ўлчовга дуч келамиз. Қоида тарзида танамиз пропорцияси унинг юқори қисми (боши ва бўйни) кесимининг катта кичиклиги, танаси, таяниш ва суяниш аъзоларининг алоҳида бўлаги (сегментлари)ни тананинг умумий ўзунлигига ёки гавданинг умумий ўлчамига нисбатан ёки айрим сегментлари ўлчамининг фойизига нисбатан таснифи тушунилади.

Танамизни ривожланганлигини баҳолашнинг амалиётда энг кенг тарқалгани услубиётларидан бири индекслаш методидир. Бунда энг содда ҳисоблашлар ёрдамида танамиз аъзолари бўлақларини ўзаро нисбати таснифини қилиш имкониятини беради. Кичик ўлчамнинг катталиги каттанинг фойизига ифодаланади.

Турли индексларнинг қўшилмасидан инсон танаси пропорциясининг уч хил асосий типи ажралиб чиқади:

юқори бўлиши шарт эмас. Тоси ва кукрак қафаси кенг, айланаси катта, тери ости ёғ қатлами қалинлиги хусусий белгилар спортнинг бу тури учун хосдир.

Тана аъзоларининг айрим бўлакларини, масалан штангистни елка суяги калтароқ, билак эса нисбатан узунроқ бўлиши, унинг натижаларида фойда келтиради. Курашчиларда унинг тескариси, елка суягининг узунроқ бўлиши, билакни эса калтароқ бўлиши фойда келтиради, чунки куч синашишда узун билакларга рақибни ёпишиши (тирмашиши)га қулайлик туғилади ва бошқалар.

Танамизнинг ташқи қиёфасини ифодаловчи аъзоларимиз юқори даражада фаолият кўрсатиши учун, организмнинг ички аъзолари ва тизим-ларини узоқ вақт давомида юқори даражали фаолият кўрсатишга тайёрлиги, уларнинг (ташқи ва ичкини) ўзаро мувофиқлиги (аутентлиги) ва мослашганлиги билан боғлиқ, улар жисмнинг ривожланишида тулиқ мутаносибликни юзага келтиради.

1-жадвал

Инсоннинг жинси, бўйи ва кукрак қафасининг кенглигига қараб вазнининг меъёри

Бўйи (см)	Эркактарни вазни меъёри(кг)			Бўйи (см)	Аёлларни вазни меъёри(кг)		
	Кўкрак қафаси				Кукрак қафаси		
	Тор	Меъёрида	Кенг		Тор	Меъёрида	Кенг
56,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,9	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	62,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

ИЗОХ: ёши 30 дан ошганда танасининг вазни жадвалда қайд қилинган вазндан 2,5-6 кг гача ортиб кетиши меъёр ҳисобланади.

низимдаги ўзгариш мускуллар ва тузилмаларни такомиллашиши томон, яъни ташқи кўриниш, қиёфанинг басавлатлиги томон ўзгаришлар содир бўлади;

б) кам ҳаракатланиш, жисмоний иш билан шуғулланишни чегараланганлиги, устига-устак тўйиб овқатланишга одат шаклланган бўлса, организмнинг ривожланишида бузилишлар юзага келади, мускуллар сўлишади, унинг толалари ингичкалашади, тери ости ва ички органларда ёғ босиши тез содир бўлади.

Тананинг ёғ босиши, тўлишиб кетиш, қорин мушаклари (тўғри, кундаланг ва қия)ни бушашиши, ҳазм қилиш органлари ва бошқа аъзоларнинг ўлчамини, ҳажмини катталашини, йўғонлашини ҳисобига улар организмда жойлашган жойини «тарк» этишларига сабаб бўлади. Масалан, меданинг тўйиб ва кўп овқатланиш ҳисобига ҳажмини катталашини бошқа ҳазм қилиш органларини жойлашинини ўзгартиради (қорин осилиб қолади) оқибати тананинг кўринишини ўзгаришини юзага келтиради. Мукамал ҳар томонлама жисмонан шаклланган қаддиқомат эгаси бўлиш фақат индивиднинг ўзигагина боғлиқ.

Жисмоний ривожланганлигининг кўрсаткичларига қараб турли хилдаги касблар, ҳунарларни эгаллаш учун турли танловлар ва унга оид тадбирлар ўтказилади. Касб-ҳунарларни эгаллаш учун жисмоний ривожланганликнинг кўрсаткичлари, тана бўлақларининг ўлчамларининг аҳамияти, айниқса, спортнинг маълум бир тури билан шуғулланиш учун ўтказила диган танловларда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларига эътибор кучли бўлади.

Масалан, бўйнинг узунлиги - баскетболчи, волейболчи, кул тути уйинчилари, теннис ва бошқа спорт турлари бўйича спортчилар тайёрлашда наф беради.

Футболда, хоккейда, гимнастикада тана узунлиги унчалик аҳамиятга эга эмас, лекин футбол, хоккей дарвозабонлар танасининг узунлиги, гавданинг катталиги белгиланган устунликларини юзага келтиради.

Ривожланганликнинг айрим кўрсаткичлари юқори бўлиши қатор спорт турларида салбий роль ўйнаши ҳам мумкин. Масалан, тана массаси кўрсаткичларининг юқори бўлиши, баланд бўй, тезлик талаб қиладиган ҳаракатларнинг спорт техникасини эгаллашга, юқори натижаларга эришишга ҳалақит бериши ҳам мумкин.

Оғир атлетика спорт тури билан шуғулланувчиларга тананинг узунлиги, унинг массасини кўрсаткичларини

юқори бўлиши шарт эмас. Тоси ва кўкрак қафаси кенг, айланаси катта, тери ости ёғ қатлами қалинлиги хусусий белгилар спортнинг бу тури учун хосдир.

Тана аъзоларининг айрим бўлакларини, масалан штангистни елка суяги калтароқ, билак эса нисбатан узунроқ бўлиши, унинг натижаларида фойда келтиради. Курашчиларда унинг тескараси, елка суягининг узунроқ бўлиши, билакни эса калтароқ бўлиши фойда келтиради, чунки куч синашишда узун билакларга рақибни ёпишиши (тирмашиши)га қулайлик туғилади ва бошқалар.

Танамизнинг ташқи қиёфасини ифодаловчи аъзоларимиз юқори даражада фаолият кўрсатиши учун, организмнинг ички аъзолари ва тизим-ларини узоқ вақт давомида юқори даражали фаолият кўрсатишга тайёрлиги, уларнинг (ташқи ва ичкини) ўзаро мувофиқлиги (аутентлиги) ва мослашганлиги билан боғлиқ, улар жисмнинг ривожланишида тулиқ мутаносибликни юзага келтиради.

1-жадвал

Инсоннинг жинси, бўйи ва кўкрак қафасининг кенглигига қараб вазнининг меъёри

Бўйи (см)	Эркакларни вазни меъёри(кг)			Бўйи (см)	Аёлларни вазни меъёри(кг)		
	Кукрак қафаси				Кукрак қафаси		
	Тор	Меъёрида	Кенг		Тор	Меъёрида	Кенг
56,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,9	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	62,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

ИЗОҲ: ёши 30 дан ошганда танасининг вазни жадвалда қайд қилинган вазндан 2,5-6 кг гача ортиб кетиши меъёр ҳисобланади.

Мамлакатимизда қабул қилинган **соғлом одамнинг ҳозирги кундаги жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари** нинг мувофиқлигини эътиборингизга ҳавола қилдик:

- бўйиннинг узунлиги ўртача 165 см. дан - 175 гача;
- умуртқа поғонасининг узунлиги бўйини узунлигининг 40% ни ташкил этиши;
- тик турганда қўлнинг кўрсаткич бармоғи сон суяги ўртасига етиши;
- умуртқа поғонасининг узунлиги ёнга узатилган қўли узунлигига тенг бўлиши;
- тирсагининг узунлиги елка суягининг узунлигининг 75% га тенг бўлиши;
- оёқларининг узунлиги (сонни ён томонидаги буртик, силаса - қўлга тегади, товонигача) бўй узунлигининг ўртача 53% га тенг бўлиши;
- сонининг узунлиги ўртача бўйининг - 1/4 қисмига ва ҳоказо.

Бу ўлчамларнинг энг калталарида 2-3 см. га, узунларида 20-23 см гача фарқланиши мумкин.

Ҳозирги кунда танамиз аъзоларининг қирқдан ортиқ ўлчамларини аниқлаш билан жамиятимиз аъзолари (ҳар бир индивид) нинг жисмоний ривожланганлиги даражасига баҳо берилади.

Масалан, касбий жисмоний ривожланганликни физиология нуқтаи назаридан ўз касбидан келиб чиқиб, касб эгаси организмни касбий жисмоний ривожланганлигига белгиланган талабларни қўяди. Касби, ҳунари тақазо этадиган мушаклар ҳаракати, организмнинг ўсиши, ривожланиши ва шаклланишига, албатта, ўз таъсирини ўтказиши амалда исботланган.

Чевар, косиб, туқувчи, ўқитувчи, инженер, врач, спортчи - штанга кўта-рувчи, гимнаст, енгил атлетиканинг марафончиси, волейболчи, баскетболчи, футболчиларни кўз олдимизга келтирсак, уларнинг жисмоний ривожланганлигига кўра ўзига хосликка - бўйи баланд ёки паст, ўртача, йўғон, ингичка ҳ.к. лигининг гувоҳи бўламиз. Бундай хусусийлик касб эгасининг жисмоний ривожланганлигига алоҳида талаблар қўяди. Уларни билмаслик индивид

организмининг мавжуд касбий ҳаракатлари ёки меҳнат малакаси таркибидаги ҳаракат заҳираларини очмайди.

Боб учун хулоса тарзида шуни такидлашимиз лозимки, ҳозирги кунда мамлакатимиз ўқувчи, талаба-ёшларининг жисмоний ривожланганликга оид билиши зарурият деб ҳисобланган умумий ўрта давлат таълими талаблари даражасидаги билимлари жамият аъзоси сифатида тўла қонли жисмоний маданият соҳибини тайёрлаш вазифасини уddаламоқда деб айта оlmаймиз.

Бунга сабаб ДТС ва ўқув дастурларида тана скелети, мушаклари ва бошқа органларининг меъёрли ривожланган-лиги даражаси ва ундан шуғулланувчининг кўрадиган фойдасининг мукамал мотиви баён қилинмаган. Фан дастурлари (мактаб, касб-хунар коллежлари, академик лицейлар)нинг жисмоний тарбия фани орқали берилиши лозим деб ҳисобланган билимлари ҳажми ўзининг аниқ чегарасига эга эмас. Ўқув муассасалари дастурларга киритлган ўқув материаллари ўта содда, илмий асосланмаган, тажриба синов мактаблари, касб хунар коллежлари академик лицей ва гиназиялардаги синов муддатининг етарли эмаслиги, айримларида синовларни юзаки ўтказилиши оқибатида жисмоний маданият таълимига оид билимларни давлат буюртмаси талабларидан узоқлашишига асосий саблардан биридир.

Масалан, жисмоний маданият фанининг давлат дастури ҳозиргача ҳам жисмоний маданият дарсларида фақат амалий ҳаракатларга оид ўқув материални ўқитишни устивор қилиб белгилаган. Тавсия қилинган назарий билимларнинг мавзулари ўта содда. Мамлакатимиздаги болалар жисмоний маданияти ва спортга бўлган эътибор уларнинг жисмоний маданияти ва спорт бўйича интеллектуал тайёргарлиги жисмоний маданият дастурлари тавсия қилаётган даражадан сезиларли даражада илгарилаб кетганлигини ҳисобга олсак академик дарсларнинг мазмуни, фанга оид берилиши лозим бўлган назарий билим ва амалий малакаларни шакллантирадиган ўқув муассалари учун тузилаётган ўқув дастурлари такомиллаш тирилишини тақазо этади. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик назарияси ва уларни тарбиялаш,

ривожлантиришга оид фундаментал билимлар мактаб ёшида, ўқувчи, талабалик даврида берилмаса, кейинчалик улар касбий жисмоний ривожланганлик, касбий жисмоний тайёргарликга оид билимларга муҳтожлик сезадилар.

Жисмоний ривожланганлик, тайёргарликни талаб даражасида эмаслиги эса мамлакат иқтисодиёти, моддий неъмат яратишда салбий оқибатларга сабаб бўлиши зиён келтириши барчага маълум. Айниқса, ривожланганлик, тайёргарлик стандартларини билмаслик, жиҳозлар, иш жойини ёритилиши, меҳнат (ўқиш) жараёнини ташкиллаш талаблари, стандартларига оид билимлар на фақат уларнинг саломатлиги салбий таъсир кўрсатишини исботлашни хожати йўқ.

Миллатнинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларининг стандартлари - фойдаланадиган уйларнинг хоналарини ўлчамини, шифтларининг баландлиги, уй жиҳозлари(мебел) ўқиш, иш жойлари хоналарининг ўлчамлари, кийим бошлар, пойабзалларнинг ўлчами, қолаверса, автомобилларнинг ўтиргичлари, поездларнинг купеларининг ўлчами, автобус, самолётларнинг ўриндиқлари ва бошқаларнинг ўлчамларини яратишдек ижтимоий масалаларни режалаштириш, ишлаб чиқаришда муҳим аҳамият касб этади.

Жамиятнинг мавжуд ижтимоий шароити жисмоний ривожланишнинг ҳал қилувчи омилидир. Бундай омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг, айниқса, жисмоний тарбия омили етакчилардан бири ҳисобланади. Шунга кўра инсоннинг жисмоний ривожланганлиги даражаси, унинг стандартларини яратиш, унга таъсир этиш фақат мамлакатимиз муаммоси бўлмай, башарият жисмоний маданияти муаммосидир.

Назорат саволлари.

1. Жисмоний ривожланганлик тушунчаси ва уни шаклланишнинг фазалари.
2. Жисмоний ривожланишнинг объектив ва биологик қонуниятлари.
3. Греklar санъати рамзига айланган инсон жисмининг гузаллигининг тавсифи.
4. Жисмоний ривожланишнинг шиддатли, стабиллашган,

пасайиш даврининг таснифи, «онтогонез» тушунчаси.

5. Қадимги мисрликларнинг жисмоний ривожланганликни ўлчаши модули.

6. Қадимги юнонларнинг инсон жисмининг ривожланганлигини ўлчови модули.

7. Жисмоний ривожланганликнинг симметрияси.

8. Жисмоний ривожланганликнинг меъёрий кўрсаткичлари

9. Жисмоний ривожланганликнинг типлар

10. Мамлакатимизда жисмоний ривожланганликни қабул қилинган стандартлари

11. Касбий жисмоний ривожланганлик.

12. Жисмоний ривожланганликнинг кўрсаткичлари.

Мустақил таълим учун тахминий мавзулари

1. Ҳар томонлама мукамал ривожланган қадди қомат.

2. Ривожланганлик симметрияси ва уни баҳолаш.

3. Ижтимоий шароитни жисмоний ривожланганликка таъсири.

4. Жисмоний ривожланганликнинг морфолгик кўрсаткичлари

5. Жисмоний ривожланганликнинг ўлчамларини ўтказиш.

6. Тананинг узунаси, кўндаланги ҳамда тананинг айланасини ўлчаш орқали ривожланганликни баҳолаш.

7. Жисмоний ривожланганликнинг стандартлари.

8. Танамиз массаси ва унинг кўрсаткичлари.

9. В. В. Бунак томонидан яратилган тана пропорциясининг вариантлари.

10. Жисмоний ривожланганликнинг аниқлашнинг индекслаш методлари.

Мавзу бўйича тестлар

I. Жисмоний ривожланганлик деганда нимани тушунаси?

А) бўйи-бастининг кўриниши

В) вазни, гавдасининг шакли-шамоили

С) кучи, тезлиги, чаққонлиги

Д) инсон организмни аста-секин табиий шаклланиши, шакли ва хизматини ўзгариши

Е) танаси аъзоларининг ривожланганлиги

II. Ҳайкалтарошлар, рассомлар ўз асарларида қандай ўлчамлардан фойдаланиб, инсон танаси ривожланганлигини ўлчамини олганлар

А) инсон жисмининг ўлчами модули қилиб кўрсаткич бармоғининг узунлиги олинган

В) инсон қомати тузилиши ўлчамига асос қилиб кафтининг кенлиги олинган

С) бошнинг баландлигини ўлчами тана ўлчамига асос қилиб олинган

Д) тана тузилиши ўлчамида “Лисипп квадрат”дан фойдаланилган.

Е) барча жавоблар тўғри

III. Инсон жисмини ривожланганлигининг симметриясини бузилишини келтириб чиқарадиган сабаблар.

А) мушакларни ҳаддан зиёд катталаштириш

В) тана аъзоларининг айрим бўлакларини калта, айримларини узун бўлиб шаклланиши

С) бўйини меъёрдан ортиқ узунлиги, калталиги

Д) ортиқча вазнга эга бўлиш

Е) барча жавоблар тўғри

IV. Жисмоний ривожланганликнинг ҳаётий, амалий-касбий йўналишлари

А) умумий, махсус касбий, таббий жисмоний ривожланганлик

В) гавдаси катта ва кенг ҳажмли, кўкрак қафаси конуссимон, оёқ, қўллари гавдага нисбатан калтароқ “брихоморф”шаклли ривожланганлиги

С) бўйи баланд, танаси калта, кўкрак қафаси цилиндрсимон, қўл-оёқлари узун – “долихоморф” шаклида ривожланганлик

Д) туғма, генлардаги мерос аломатлари асосида юзага келган жисмоний ривожланганлик

Е) барча жавоблардаги йўналишлар асосланган жисмоний ривожланганлиги

V. Мамлакатимиз аҳолисининг жисмоний ривожлан-

ганлигининг нормасини ўртача меъёри деб саналган кўрсаткич-ларини белгиланг.

А) бўйнинг узунлиги ўртача 165 – 175 см гачалиги.

В) умуртқа пағонасининг узунлиги бўй узунлигининг 40% ни ташкил этиши, умуртқа пағонасининг узунлиги ёнга узатилган қўли узунлигига тенг бўлиши.

С) тик турганда қўлнинг кўрсаткич бармоғи сон суягининг ўртасига етиб туриши, сонининг узунлиги ўртача бўйнинг - $\frac{1}{4}$ қисмига тенг бўлиши.

Д) тирсаги узунлиги елка суяги узунлигининг 75%ига тенг бўлиши, оёқларининг узунлиги (сонни ён томонидаги буртиқдан) бўйнинг узунлигини ўртача 53% га тенг бўлиши,

Е) юқорида қайд қилинган меъёрий кўрсаткичларнинг барчаси.

VI. Кафтингиз кучи учун ўлчов нормаларини биласизми?Аъло, яхши, қониқарли, қониқарсиз баҳолар учун неча кг.га динамометрни сиқишингиз керак (тагига чизиб қўйинг).

А) “Аъло” даражадаги кўрсаткич – 65-90 кг; 70-105 кг; 75-110 кг.

В) “Яхши”баҳо учун кўрсатгичингиз – 41-50 кг; 51-64 кг; 65-70 кг кўрсатаман.

С) “Қониқарли” баҳо учун кўрсатгичингиз – 35-69 кг; 70-109 кг; 71-115 кг.гача бўлса.

Д) “Қониқарсиз” баҳо учун кўрсатгичингиз – 29-48 кг; 39-73 кг; 75 кг.дан паст бўлса.

Е) барча жавоблар тўғри

VII. “Онтогонез” тушунчаси (Н.П.Гундобин бўйича, 1906 й.).

А) организмни оталанган давридан бошлаб то ўлимигача бўлган цикл

В) ривожланишнинг эмбрионал, эмизиклик даври (1 ёшгачалик даври)

С) илк болалик бирламчи болалик, усмирлик(15-16)

Д) ёшлик – илк ёшлик(17-18), ёшлик(19-21))жисмоний баркамоллик даври-35 ёшгача, етуклик даври - (36-54),

Е) камолот ёши 55 аёллар- 60 эркаклар, катта ёшдалиқ даври -74 гача, қарилик даври - 90, 91ёшдан сунги давриузоқ умир курувчилар деб номланади

VIII. Олмон олимлари буйни ўсиши жараёни ва массани ортиши циклиларини қайси фасллар билан боғлаган?

А) ўсишни ушланиши(секинлашуви, январь февраль ойида);

В) ўсишни тухтаб қолиши (март, апрельда)

С) буйни ёз даврида ўсиши (июнь, июль)

Д) массани ортиши кузда (август, сентябрь, октябрь)

Е) ёзу куз билан боғламоқдалар.

IX. Организмни ўсиш ва ривожланиши ташқи таъсирлар билан боғлиқ бўлмай, организмни ички таъсир ва сабаблари орқали вжудга келадиган наслий дастурга яширинган, балоғатга етишдек табиий талабни қондирадиган қонуни белгиланг.

А) эндогенлик қонунияти

В) абадийлик қонунияти

С) циклилик қонунияти

Д) аста секинлик қонунияти

Е) синхронлилик қонунияти

БЕШИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ўзининг умумий принципларига таянади. Принцип - фаннинг «асосий қонун-қоидалари», «низом» ёки «тартиб», «тарз», «нуқтаи назар» ва бошқа маъноларни англатади.

Қайд қилинганлардан ташқари, жисмоний маданият, жисмоний тарбиянинг айрим кўринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт тренировкasi, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкалари ва бошқа) жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари мазмунидаги принципларни ўз ичига олади. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган ягона тизимни, занжирини ташкил этадилар.

Биз жисмоний маданият назариясининг умумий принциплари ўз мазмунига: *а) жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги* принципларини мужассамлаштирган.

Айрим адабиётларда қайд қилинган принципларни жисмоний маданият жараёнининг *назарий принциплари* деб аташ ҳам қабул қилинган (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, А.А.Васильков ва бошқалар). Улар бир томондан жисмоний маданият мутахасиси учун низом вазифасини ўтаса, иккинчи томондан, жисмоний маданият таълими жараёнида ўқитувчи фаолиятини назарий ва методик жиҳатдан белгиланган қоида, низом тарзидаги йўналишларга буради ёки қолипга солади.

Педагогик жараёнда ёки амалий фаолиятда принцип мажбурият, низомга яқин қайд, қоида тарзидаги моҳиятга эгаллигини ёздик. Бошқа ҳолатларда принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолият учун йўл - йўриқ, кўрсатма, турли ҳилдаги алоҳида вазифани бажариш учун умумий асос, деб ҳам қараш қабул қилинган.

5.1. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлаш принципи

Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи кишиларнинг ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий ижтимоий қонуниятлари ва унинг хизмат функциясини ифодалайди.

Жисмоний тарбия тизмининг барча звеноларида бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Ҳозиргача ҳам айрим олимлар гуруҳи жисмоний маданият ва спортнинг хизмат функцияси жамият аъзоларининг турмуш тарзи, ҳаётӣ фаолиятидаги тарангликни юмшатишдан иборат бўлган восита, деб қарайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, ахборот технологиялари индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун оммавий спортни асосий восита қилиб олишга уринишларидан тўхтаганлари йўқ.

Жисмоний маданият, спорт, жисмоний тарбия жараёнлари ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётӣ аҳамият касб этиш билан чекланмай, ижтимоий ҳаётда ҳам ўз ўрнига эгаллиги ўзининг исботини талаб қилмайди. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ҳосил қилинган ҳаракат малакаси тўғридан-тўғри меҳнат фаолияти жараёнига кўчсагина, у ҳаётӣ амалийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан ҳаётӣ амалий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний машқларнинг, улар орқали тарбиянинг ҳаётӣ зарурият эканлиги айтирли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар - асосий омиллар, ҳаётӣ аҳамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин бўлар эди.

Аслида мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими қайд қилинган машқларни «ҳаёт учун зарур» деб ўзининг педагогик жараёни таркибида восита тарзида (навбаттдаги бобдп ўқийсиз) сақлайди. Тушунарли, футболчининг фаолияти, яъни кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга

уришига турмушда кундалик ҳаётда, меҳнатда ёки мудофаа шароитида эҳтиёж йўқ. Меҳнат ёки мудофаа тўп тепишни тақазо этмайди. Лекин футбол уйини машғулотлари орқали эгаллаган чаққонлиги, чидамлилиги, тезкорлиги, кучини фаолияти давомида тежашга урганганлиги ёки қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш қобилиятини яхши шакллан-ганлиги, қарор ижросини аниқ ҳал қилиш малакаси ва бу машқ билан ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришиши ҳаётий заруриятга айланганлигини асослашга ҳожат йўқ.

Жисмоний маданият ва жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йуналтирилса (бу талаб), индивиднинг жисмоний маданият таълими, тарбияси орқали эгалланган малака ва кўникмаларининг заҳираси бой бўлса, у кундалик турмушдаги дуч келиши мумкин бўлган ноқулай шароитга - ишлаб чиқаришда, армияда, қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган ҳаракат фаолияти техникасини қисқа вақт ичида эгаллайди.

Маълумки, чаққон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка бошқаларга нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлган билан, ҳаракат заҳираси етарли бўлмаса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини у ҳаётий-амалийми, ҳарбий - амалийми ўзлаштиришда қийинчиликка учрайди.

Организмни ҳаракат заҳирасини бойитувчи гимнастика машқлари ҳаётий - зарурийми, албатта. Масалан, корхоналарда «иш бошланишидан олдинги гимнастика» организмни ишга киришишини осонлаштиради, яхшилайти, толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмда юқори ишчанликни юзага келтириши исботланган.

Сузиш мувозанат сақлаш аппарати (мияча)нинг функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб қаралади. Гимнастика жиҳози - «Кон»даги хилма-хил машқлар шугулланувчини вазнсизлик шароитига, парашют билан сакрашда, сувости ишларига организмни осон мослаштиради. Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлса-да, аслида...

Яна мисол, маълумки, самалёт ва космик кеманинг учиш

тезлиги жуда юқори. Уларнинг бошқарувчиларининг организмда кутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичида мияга бирданига қон бормай қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина уддалайди. Тана мускулларини эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади.

Демак, жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбия жараёни ҳаётий - зарурий. Шунинг учун соҳа мутахассиси меҳнат ва ҳарбий амалий машқлардан мукаммал фойдаланишни ўз фаолиятининг қоидасига айлантириши заруриятдир. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батут, лопинг ва бошқа спорт жиҳозларидаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини ташкил қилади.

Иккинчи жаҳон уруши тажрибалари ва ҳозирги замон ҳарбий амалиёти ўқув машғулотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун оддий ҳарбийдан ҳамда зобитдан ҳар томонлама юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини қўймоқда. Уни ижобий ҳал қилиш учун ҳарбий амалиёт жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш, машқ қилиш қоидага айланиши лозим.

5.2. Шахси ҳар томонлама ривожлантириш принципи

Маълумки, жамият аъзоси, ҳар бир шахс, ҳар томонлама жисман ривожланган, зарурий жисмоний тайёргарликка эга, руҳан ва маънан бой, жисмонан соғлом ҳолда туғилмайди.

Бу сифатларнинг камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизими билан боғлиқ. Жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муҳимларидан.

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, ҳар доим ва ҳар ерда органлар ва тузилмаларни биологик ривожланишини ички талаб тарзида қўяди. Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бусиз ҳар томонлама гармоник тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғликлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очик мунозараси, уша эски баҳсни давом эттиришга ихлосмандлар яқин ва яқингача ҳам ўз фикрларидан қайтмадилар. Улар инсон танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таъсир орқали ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб, жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбиясининг ролини инкор этган эдилар.

Жисмоний маданият таълими ва унинг тарбия жараёни қонуниятлари эса ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишни йулга қўйиш мумкинлигини илмий асослаб бўлди.

Кишининг руҳий, маънавий қобилиятининг ўсишига, энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсоннинг ўзи яшаётган муҳитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятнинг роли муҳимлигини академиклар И.М.Сеченов ва И.П.Павловлар табиий фанлардаги илмий - тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботлаганлар.

Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини ҳам жисмоний, ҳам руҳий фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали юзага келишининг амалий исботи ҳам улар томонидан асосланганлигининг шохидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда «қатор, узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш» деб тушунтирадилар. Шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлиги ҳозир исбот талаб қилмайди. Юқоридагилардан келиб чиқиб жамиятимиз жисмоний маданият тизими, жисмоний маданият мутахассисига шахсни ҳар томонлама ривожлантиришда қуйидаги принципларга риоя қилиш талабларини қўяди. Улар:

1. Тарбиянинг турли томонларининг(ақлий, ахлоқий, ва х.к.ни) яхлитлиги, бир бутунлигига эришишни амалга ошириш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижа индивидни тарбиялашда ҳали юқори кўрсаткичи эмаслиги; шахсни ҳар томонлама ривожланаганлигини, жисмоний

сифатларни ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, меҳнат тарбияси ва маънавий сифатларни қўшиб тарбиялаш ва бу билан шахсни ижодий меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёрлаш заруриятлиги; ўз навбатида бу талаб жамиятимиз аъзоларининг ҳал қилувчи вақтда, меҳнат вахтасидами, мудофаадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўлиши учун имконият яратсин.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш.

Жамият аъзолари фаолиятларининг барчаси маълум маънодаги касбга, ҳунарга, айниқса, меҳнат ва ҳарбий фаолиятга йўналтирилган бўлишлиги, қуролли кучлар сафидами ёки меҳнат фронтидами ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Умумий жисмоний тайёргарлиги сушт бўлганлар қийинчиликларга дуч келишининг олдини олиш заруриятдир.

Жисмоний тайёргарлик инсонда қанчалик юқори бўлса, ҳаёт учун керакли зарурий ҳаракат ва меҳнат малакалари заҳираси етарли ва бой бўлса, у бошқа фаолиятларни - касбий, кундалик турмиш, ҳарбий фаолиятга оид ҳаракат малакаларини осон ва тез ўзлаштиради. Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришни назарда тутади ва асосий омилига айланади.

3. Ҳаракат сифатларини ривожлантиришда машқларни бажаришнинг кетма-кетлиги қонуниятларига риоя қилиш.

Тезлик талаб қилувчи машқларни машғулотнинг охирига сурмаслик, чидамлилиқ ва куч сифатларини ривожлантириш машқларини машғулотларининг бошланишига режалаштирмаслик, ҳаракат координациясини ривожлантириш машқларини машғулотларда куч ва чидамлилиқ учун бажариладиган машқлардан олдин бажариш, эгилувчанликнинг актив ва пасив машқларини машғулотнинг зарурий вақтида бажартириш кетма - кетлиги қонуниятлари талабларига риоя қилиш бу принципнинг асоси эканлиги мутахасис роя қилиши шарт бўлган қоидалардир.

5.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбия

жараёнини соғломлаштиришга йуналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш масъулиятининг мавжудлигини мутахассисларга эслатиш талабини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, жисмоний маданият ўқитувчилари тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам маъсулдилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғуллансагина, машғулотдан ижобий эффект кутиш мумкинлиги жисмоний маданият спорт ва жисмоний тарбия амалиётида исботланган.

Машқлардан фойдаланишда унинг таъсири даражаси ҳақидаги билимларга эга бўлиш соҳа мутахассисининг касбий тайёргарлигининг асоси ҳисобланиб, шуғулланувчи соғлигига салбий таъсирнинг олдини олади. Шунинг учун ҳам индивид организмнинг **биологик хусусиятлари** - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, тизимли тиббий ва педагогик назоратни йўлга қўйиш тарбия жараёнида етакчи қонуниятларидан биридир.

Амалда соғломлаштириш жараёнининг истиқболини режасиз ташкиллаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. *Танланган услубиётлар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлаш*даги арзимас хатоси шуғулланувчининг саломатлиги учун қимматга тушиши мумкин.

Жисмоний тарбия, спорт амалиётида шундай ҳоллатлар юзага келадикки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг нисбатан ортиши, организмда кечадиган вақтинчалик ижобий ўсишлар спортчида сезилмайдиган патологик ўзгаришларни юзага келтиради. Ўзгаришлар салбий ёки ижобий бўлиши мумкин.

Шу сабабли врач назорати далилларини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига, коррекциялашга қаратилиши, назорат тизимли бўлиш мақсадга мувофиқ.

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

Хулоса қилиб шуни эътироф этиш лозимки, жисмоний

маданият ва жисмоний тарбия жараёнларининг принциплари ўзаро бир-бири билан узвий булсагина улар ўз аҳамиятини сақлаб қолади, тарбия жараёнининг боришини, унинг йўналишини белгиланган қоидалар, қонунлар асосида тартибга солади, бошқаради.

Масалан, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципининг ўзиёқ мамлакати-мизда амалга оширилаётган жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятининг мазмунини ифодалайди. Аҳамиятининг муҳимлиги шундаки, бу принцип жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш хизматини бажаради.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётда - ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишларни амалга оширадиган, ривожланган шахсга талабни ошириб, ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларини тарбиялаш, мамлакат иқтисодиёти ва мудофаасини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Қайд қилинганларни тан тарбиясидаги моҳиятини бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўзининг «Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўз»ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланишни одат(қоида)га айлантириш зарурлигини таъкидлайди³⁶.

Овқатланиш, уйқу, дам олиш режимининг кун тартибидаги тизимида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларига ўрин бериш лозимлигини уқтиради.

Маромли, меъёридаги эркин ҳаракатлар - яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни олдини олиш учун хизмат қилади, даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади.

Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражада таъминланади. Машқ қилган, машқ кўрган организм ўзидаги «кераксиз» ини вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш

³⁶Насриддинов Ф., Камолот ва маънавият сабоқлари. - Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр. . 1998, -223 б.

ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний маданиятнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлигини амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний маданият тизимининг умумий принциплариغا риоя қилиш, жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шуғулланувчиларгача уларни соғлигига эътибор беришни, тарбия жараёнинини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлашни, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарликни назарда тутиш ва уларнинг саломатлиги муаммоларини ижобий ҳал қилишга хизмат қилади.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида жисмоний маданият назариясининг умумий принципларга ўз вақтида риоя қилиш, улар томонидан белгиланган талабларни мукамал бажариш жисмоний маданият таълими жараёнининг самарадорлигига ижобий таъсир этиши исботланган.

Назорат саволлари

1. Принцип атамаси ва унинг мазмуни.
2. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт жараёнини кундалик меҳнат ва ҳарбий фаолиятга тайёрлашдаги ўрни.
3. Ҳарбий фаолият ва юқори даражадаги ишлаб чиқариш меҳнати учун зарурий саналган ҳаракат малакаларининг заҳирасини шакллан тириш.
4. Ҳар томонлама жисмонан ривожланганлик тушунчаси.
5. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мутахассисига қўядиган асосий талаблари.
6. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтириш бўйича талаблар.
7. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини соғломлаштиришга йўналтириш
8. Назарий принципларнинг ўз аро узвийлиги

Мустақил таълим мавзулари

1. Назарий принциплар ва уларнинг ўзига хослиги.
2. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлаш принципи.

3. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.
4. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йуналтирилганлиги принципи.
5. Назарий принципларнинг ўз аро узвийлиги

Мавзулар бўйича тестлар

1. Жисмоний маданият назарияси фанини ўзлаштиришда принципларнинг маъноси.

- A) фаннинг сосий қонун қоидалари;
- B) низоми;
- C) тартиб, тарз;
- D) нуқтаи назар;
- E) қонунга яқин - риоя қиинувчи.

2. Жисмоний маданият таълими жараёнида жисмоний машқлар билан шуғулланишдан ҳосил бўлган ҳаракат малакаси қачон ҳаётий амлий бўлади?

A) ҳаракат малакаси туғридан туғри меҳнат фаолиятига кўчса;

B) жисмоний маданият таълими, тарбияси орқали эгалланган малакалар ҳаётий зарурият эканлиги чекланмаса, тан олинса;

C) эгаллаган малакасидан фойдаланиш учун қувват сарфлашни бошқаришни ўзлаштира;

D) ҳосил бўлган ёки бўладиган ҳаракат малакалари индивиднинг ҳаракат заҳирасини оширса;

E) малака меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан ўзвий боғланса.

3. Саломатликнинг талаб даражасида эканлиги меҳнат ва ҳарбий амалиёт машқларини мукаммал бажаришга кафолат бўла оладими?

- A) ҳа;
- B) йўқ ;
- C) аниқ фикрим йўқ;
- D) билмайман.

4. Агарда “ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз асосингизни келтиринг.

- А) фақат ҳаракат заҳираси бой бўлса;
- В) жисмоний сифатларининг барчаси тенг ривожланган бўлса;
- С) организмнинг ишга киришиши меъёридагидек бўлса;
- Д) ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш қобилияти яхши бўлса;
- Е) барча жавоблар тўғри.

5. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи омиллари.

- А) ижтимоий муҳит;
- В) мавжуд тарбия тизими;
- С) органлар ва тузилмаларни биологик ривожланиши;
- Д) ҳам жисмони, ҳам руҳий фаолият жисмоний камолотнинг физиологик пойдевори эканлиги;
- Е) барча омиллар.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИ

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакасини шакллантириш», «ҳаракат кўникмаси», «олий тартибдаги ҳаракат малакаси» «қила билиш - уддалаш», «тарбиялаш», «ривожлантириш»га оид назарий билимлар ва бошқа атамалардан фойдаланилади.

Мамлакатимиз жисмоний маданияти тизимининг ҳар бир бўлимлари(звенolari)да - мактабгача ёшдагилар, мактаб ёшидагилар, касб - ҳунар таълими, академик лицейлар, гимназиялар ҳамда олий таълим тизими ўқувчи талаба ёшларини мувофиқ ҳолда *ижодий меҳнат ва ҳарбий амалиётга тайёрлаш*дек ягона умумий **мақсад**, *билим бериш, тарбиялаш ва соғломлаштириш*дек таълим ва тарбия жараёнининг умумий **вазифалари** ҳал қилинади.

Демак жамият аъзоларнинг эгаллашлари лозим бўлган кўламига кўра кенг умумий ўрта давлат таълими ва олий таълимининг назарий ва амалий билимлари заҳирасида жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнига оид билимлари учун ҳам ўрин ажратилишига зарурият мавжуд бўлиб, бундай билимлар, ҳаётий - зарурий ҳаракат фаолиятлари ёки унинг маълум бўлагини мақсадли бажаришни ўқитиш, машқ қилиш - такрорлашлар орқали амалга оширилади. Оқибати шуғулланувчида ҳаракатлар ҳақидаги назарий билимлари ва амалий малакаларининг шаклланиши, ҳаракат сифатларни ривожланиши, тарбияланиши содир бўлади. Таълим жараёни ҳорижий адабиётларда тренинг тушунчаси билан боғлиқ. Оксфорд университетининг профессори Smiriti Chand «тренинг» атамасига «таълим жараёни» деб таъриф беради.

Таълимнинг моҳияти, таърифи ва унинг ҳиллари. Таълим жараёни областининг асосий концепцияси инсон ресурсларини ривожлантиришдан иборат деб ёзади профессор. Бу ўқитиш ва амалиёт орқали(йўли билан) аниқ бир малакани зарур бўлган стандартгача ривожлантиришни ўз ичига олади.

Таълим жараёни жуда фойдали инструмент бўлиб, ишчини(тарбиячини, ўқитувчини) ўз фаолиятини туғри, самарали ва виждонан бажарадиган ҳолатигача олиб келади. Таълим аниқ бир ишни бажариш учун ишчини (мутахассисни) билим ва малакаларини ошириш акти деб қараш лозимлигини ўқтиради.

Кембридж университети профессори Dale S. Beach «тренинг» бу таълим, яъни «уюштирилган процедура бўлиб уни ёрдами билан одамлар билим оладилар, ёки белгиланган мақсад учун керакли малакаларга эга бўладилар» деб ёзади. Таълим билим бериш, ўқитиш фаолиятига мансуб бўлиб, муассаса, корхона аъзоларига билим малака ва кўникмаларни эгаллаш, қўллаш мақсадини амалга оширишга ёрдам берувчи омил деб қаралиши лозимлигини тавсия қилади.

Training - аниқ иш ёки фаолиятни бажариш , қилишда керак бўладиган малакаларга ўқитиш жараёни: кўп нарсани амалга ошириш ва ўзини мусобақаларга тайёрлаш билан уларни ёйиш жараёни деб қаралиши лозим деб ёзади Гарвард университетининг профессори Alberto Alesina.

Демак, **жисмоний маданият таълими жараёни** - ҳаракатларга оид махсус назарий билимларни бериш, амалий ҳаракат малакаларни мақсадли шакллантириш машғулотларини уюштириш, ташкиллаш ва ўтказишни йўлга қўйишдан иборатдир.

Ҳаракат фаолиятини ўргатиш(ўзлаштириш)да - ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ равишда жисмоний ҳаракат сифатлари - куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлиқ, мускуллар эгилувчанлиги ва бўгинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шунинг учун педагогик жараён ҳаракат малакасини шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йуналтирилади.

6.1. Ҳаракат фаолиятига ўқитиш жараёнинингнинг ўзига хос хусусиятлари

Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари қўшиб ҳал қилинмай, жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш хусусиятларига оид

вазифалар ҳам комплексли ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумий таълим предметларида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган таълимнинг соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитиш(узлаштириш)да **билим бериш вазифаларини** ҳал қилиш жараёни ўзига хос хусусиятларига эга. Шунинг учун ҳам ўқув материалларини узлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятлари орқали йўлга қўйилиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг етакчи хусусиятларидан биридир.

Ўқувчиларнинг ўқув-меҳнат фаолияти ақлийми ёки жисмонийми энг аввало жисмоний қувват сарфлашни талаб қилади. Бу жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг ўқув фаолиятига оид умумий қонуниятлардан биридир. Унга риоя қилиш жисмоний юкламалар, улар учун сарфланган қувватни тиклаш учун дам олиш(актив, пассив - кейинги бобларда ўқийсиз)ни ташкиллашни билиш тақазо этилади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг навбатдаги хусусиятларидан бири **ҳаракатларни ижросини мукаммаллигига** эришишдир. Инсон ҳаракатларининг мукаммаллиги тушунчаси жуда кенг ва кўп қиррали. Нафақат инсон, балки тирик жонзотларнинг барчасининг ҳаракатлари яшаш, ўз ҳаётий истаклари, заруриятларини қондиришга мослашган ва мукаммал бўлиши заруриятдир. Ҳаракатни мукаммаллаштириш мақсадидаги машқлар, машғулотларнинг якуний натижаси, уларнинг ижросини аниқлиги, гўзаллигига эришишни назарда тутати. Аслида бу олиб борилган таълим ва тарбия жараёнининг мажмуавий маҳсулидир.

Индивиднинг таълим ва тарбия жараёндаги зарурий жиҳатларидан бири машқни(ихтиёрий ҳаракатни) **уддалаш қобилияти** бўлиб, унинг қобилиятлилиги қатор бир неча факторларга: авлодининг (ота-онасидан ўтган) генетик ҳаракат дастури таркибидаги мерос тарзидаги, турмуш тарзи, ҳаётий жараёнлар орқали туплаган ҳаракат тажрибалари ва белгиланган шароитда ижро этиши лозим бўлган ҳаракат

фаолиятини уддалай билиши, бажара олиши(уша ҳаракатни ижро қила олиши)дек жиҳатлари, хусусиятлари билан боғлиқ.

Бундай факторлар қанчалар яхши шаклланган бўлса, индивид шунчалар юқори даражадаги ишчанлик (қобилияти)ни намоён қилади.

Таълим жараёнида индивиднинг **ҳаракат заҳирасини ҳисобга олиш хусусияти**. Кунлик одатий шароитда инсон ўзининг иш қобилияти, унинг заҳираларининг фақат бир қисмидангина фойдаланади холос. Индивиднинг **ҳаракат заҳираси** деб ҳисобланган бошқа қисми организмга фақат кучли зуриқиш қилишда, энергия сарфлашда максимал талаблар қўйилгандагина намоён бўлади.

Ҳар бир организмнинг ўзи учун яратилган генетик ҳаракат дастури мазмунида заҳира тарзидаги яширин, ёки кундалик турмуш тарзида тўпланган ҳаракат заҳираларига - қўшимча х и з м а т (функционал) заҳираларга эгаллиги **жисмоний маданият назариясининг қонуниятларидан биридир**.

Организмнинг функционал заҳиралари деганда, орган ёки тузилмаларимизнинг иши, фаолиятини оддий ҳолатидагига нисбатан яширин, ўта зарур пайтда намоён қилинадиган, индивид учун ҳам ҳали маълум бўлмаган яширин жиҳатини тушунамиз (И.Азимов, Ш.Собитов, 1993).

Одатда, организмнинг хизмати заҳиралари юқори даражада зўр бериш билан бажариладиган, ёки экстремал ҳолатлар - мусобақаларда, спорт машқи билан шуғулланиш вақтида - тренировкаларда, гипоксия таъсирида, табиий офат шароитида ва бошқаларда намоён бўлиши мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, аффект (ваҳима, кўрқув, ғазаб) ҳолатида инсон ғоят катта куч ва тезлик ва бошқа ҳаракат сифатларини намоён қилади. Бундай зўр бериш, яширин қувват қаердан пайдо бўлиши ва уни юзага келишининг сабаби ҳақида академик В.В.Введенский - «ҳар бир ёш организм нормал ҳаётини шароитда ўзида жуда катта куч заҳираси ва имкониятларини сақлайди»деб ёзади.

Кунлик одатий шароитда, бу имкониятларининг фақатгина бир қисмидангина фойдаланилади. Демак, ҳар бир организм ҳаётини шароитда ва унинг давомида фойдаланадиган

ҳаракат сифатларининг заҳираларига эга, лекин кунлик ҳаётида унинг жуда оз қисмидан фойдаланади холос. Организмдаги мавжуд қувват заҳираларининг билиш ва унинг бундай катта имкониятларидан иложи борица тулиқроқ фойдаланишга оид маълумотларга эга бўлишнинг аҳамияти муҳимдир.

Одамнинг одатдагига нисбатан бошқачароқ шароитда ўзи билмаган ҳолда жуда катта ҳажмдаги ишларни бажариб қўйиши, жуда кучли жисмоний зўриқиш намоён қилиши, шунингдек, жисмонан чиниққан кишининг жисмонан чиниқмаганга нисбатан кўпроқ иш бажариши исбот талаб қилмайдиган ҳақиқатдир. Организмини яширин имкониятлари (заҳиралари) индивиднинг бойлиги бўлиб, улар одатда фақат экстримал шароитлар, ҳолатларда, биз кутмаган пайтда юзага чиқади.

Ҳозирги кунда организмнинг функционал заҳиралари, бошқачасига **биологик заҳиралар** - ҳужайра, туқима, органлар, тузилмалар ва яхлит организмнинг заҳиралари деб классификация қилинмоқда.

Ҳужайра заҳиралари иш бажарадиган структуралар сони билан боғлиқ бўлиб, органнинг зўриқишида улар сони талаб этилган даражада ортади. Мураккаброқ тузилган организмларнинг турли орган ва системаларнинг функционал заҳиралари бажариладиган иш ҳажми бирлиги учун сарфланадиган қувватнинг камайишида, иш шиддати ва самарасининг ортишида намоён бўлади.

Яхлит организмнинг заҳиралари ҳар хил мураккабликдаги ҳаракат вазифаларининг бажарилишини таъминлайдиган яхлит реак-цияларининг ортиши ва атроф муҳитнинг экстремал шароитларига организмнинг тез мослашиши билан намоён бўлади. Қисқача қилиб айтганда, организмнинг функционал заҳиралари, орган ёки функционал системалар ишининг тинч ҳолатдагига нисбатан ортиш даражасидир.

Функционал заҳираларга - биохимик, физиологик, машқ бажариш техникасидаги ва руҳий заҳиралар киради. Физиологик заҳиралар бошқа заҳираларга асоси бўлади. Физиологик хизмат тизимларининг фаолияти ривожланганда бошқа заҳиралар ҳам уларга қўшилиб ривожланади.

Спортчининг функционал заҳираларига - биохимик, физиологик, спорт техникасидаги ва руҳий заҳиралари киради. Уларнинг ичида энг асосийси физиологик заҳиралар бўлиб, функционал тизимларнинг иши ривожланганда бошқа заҳиралар ҳам ривожланади.

Физиологик заҳиралар қуйидагиларга бўлинади:

I. Жисмоний сифатлар (*куч, чидамлик, чаққонлик, тезкорлик ва эгилувчанлик*)ни ривожлантиришдаги заҳиралар;

II. *Турли хил қувватдаги* (максимал, субмаксимал, катта ва ўртача) ишларни бажаришда ишга тушадиган заҳиралар;

III. *Мушаклар ва тизимларимизнинг ишга тортилиш*(ишга туширилиши) нинг навбати бўйича функционал заҳиралар.

Улар учта гуруҳга бўлинади: 1. Кундалик ҳаётий фаолиятида ишга тушадиган. 2. Машқ қилиш ва мусобақаларда ишга тушириладиган. 3. Организмни яшаш учун курашида ишга тушадиган заҳиралар. Функционал заҳираларнинг сафарбар этилиши, бу жараёни бошқаришни такомиллаштириш, организмнинг зарарли омилларга қарши туришида, ҳаётий фаолиятида юзага келган янги шароитларга мослашиш учун физиологик асос бўлади.

Юқорида айтиб ўтилган мулоҳазалар билан бир қаторда, организм функционал заҳираларнинг ирсиятга боғлиқлигини ҳам унутмаслик зарур. Турли шахслардаги физиологик функцияларнинг оғир жисмоний иш бажаришда турлича ривожланиши фикримизнинг далили бўлади. Чунки киши ўз ҳаёти давомида мушакларининг юқори функционал ва руҳий зўриқишларга бардош беришга тайёрлашни билиши муҳим аҳамиятга эга.

Одатдагидан бошқача(ностандарт) ташқи шароит иш қобилиятининг намоён бўлишига муҳим имконият ёки заҳира яратибгина қолмай, индивидда ўз имкониятини максимал уюштиришни билиш қобилиятини тарбиялайди.

Имкониятларини максимал уюштира олиш қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, таълим-тарбия жараёни ва ундаги шароитга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти малакаларининг тизимини шакллантиришни хусусий томонлари. Фақат аниқ мақсад ва

вазифаларга эга бўлган ҳаракат фаолияти тизимигина шуғулланувчини зарурий жисмоний тайёргарлигига оид малакаларни шаклланишини назарда тутди. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий-амалийлиги принципига амал қилинган ҳолда шундай танлаб тузилганки, уларни ўзлаштириш орқали ҳосил бўлган малакаларидан кундалик турмуш амалиётда фойдаланиш мумкин бўлади.

Ҳаракат тизими ва уларга оид шаклланган малакаларни амалиётда фойдаланиш учун дастурлар материаллари таркибидаги бир-бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган ҳаракат фаолиятлар чиқариб ташланиши лозим. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш(статистика)илмий тадқиқот услубиятидан фойдаланилади. Бундай тадқиқот услубиёти ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир-бирига ўхшаш элементлар таснифий миқдори ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар, уларнинг миқдори, ўқувчиларнинг ёши ва жинсий хусусиятларининг чегараси эътиборга олинмоқда.

Таълимни икки йўналиши - *ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатлари комплекс ривожлантирилади ва улар ўзаро алоқадор*. Бу жараён қуйидаги тарзда намаён бўлади:

1. Ҳарқандай ҳаракат малакаси ҳаракат сифатларини ривожланиши билан боғлиқ. Таълим жараёнида, энг аввало, айнан ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

2. Ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан, қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин «тезлик кучини», чидамлиликини ва бошқаларни оптимал ривожлантиргандагина бу сифат самаралироқ ривожланади.

3. Ҳаракат фаолиятларига ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади.

Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланиши

туғри ташкилланган педагогик жараёндагина жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошиши албатта содир бўлади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. Шунинг учун ҳам *«таълимнинг тарбиявий таснифи ҳақидаги тушунча жисмоний тарбия жараёнининг асосий қонуниятларидан бири тарзида унга риоя қилинади.*

Махсус мақсадли ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас. Уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ.

П.Ф.Лесгафт мушакларни машқлантириш инсон руҳиятига ва унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган. Шунинг учун ҳам барча умумий таълим фанларининг ўқитувчилари қатори жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементларининг комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатланиши лозимлигини ўқтирган.

Тарбиянинг умумий вазифаларини ҳал қилишга ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, *жисмоний тарбия таълим ва тарбияси учун характерли бўлган айрим хусусий вазифалар* ҳозиргача ҳам ўзининг ечимини тўлиқ топган деб айтаолмаймиз. Улар:

- *жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлантириш вазифаси.* Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кундалик турмушда кам ҳаракатланиш, организмни жисмоний зўриқиш билан бажарадиган фаолиятларнинг камлиги, кунлик ҳаракат фаоллиги даражасининг пастлиги, ҳаракат фаоллигининг етарли эмаслиги бу вазифани юзага келтиради. Шунинг учун индивиднинг онгига жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулоти учун вақт топиш зарурият эканлигини сингдиришнинг аҳамияти катта.

- *жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни тарбиялаш вазифаси.* Қатор ҳаракат

фаолиятларини ўзлаштириш маълум даражадаги ҳавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва руҳий зўриқишни талаб қилади. Аҳамиятли даражадаги нагрузкани организм сарфлаган энергиясини ҳали тиклаб улгурмаган холда(фонда) бажаришга чидашга ўргатиш орқали амалга оширилади.

- **гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш вазифаси.** Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан туғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёни иш режимида риоя қилишни, овқатланиш, уйку, баданини парваришлаш, тарбиялашни, кийим-бош гигиенаси ва бошқаларни ўз ичига олади;

- **ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни туғри шакллантириш, коммуникативлик вазифаси.** Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш асосан жамоага, жамоатчилик муносабатларига таяниб ташкилланади ва бу муносабатлар эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагилар-нинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий сифатларни, муносабатларнинг шаклланишида бебаҳо воситадир;

- **ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш вазифаси.** Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчиларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томонидан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун муҳит яратади, ўз ҳаракат активлигига нисбатан онгли муносабатни шакллантиради ва уни амалга оширишнинг услубиётларини уйлашга, улар устида фикр юритишга ўргатади;

- **умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш вазифаси.** Ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги умумий ва хусусий алоқаси, мулоқати (коммуникативлиги) шароитида амалга оширилади.

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

- **соғломлаштириш вазифалари** ҳаракат фаолиятларини

ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади.

Таълим жараёни тиббий курик (назорат) хулосаларига мувофиқ, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини дифференциаллаштирилиб **т и б б и й гуруҳларга** ажратилади.

Улар асосий тиббий гуруҳи, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳлар деб номланади.

Тайёрлов гуруҳи га жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан бир оз ортда қолган ўқувчилар жамланади.

Асосий тиббий гуруҳ га биологик ёши талаблари даражасидаги жисмоний ривожланганликка эга бўлиб, жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари ҳам ёшига мувофиқ талаблар даражасидаги ўқувчилар киритилади.

Махсус тиббий гуруҳ га эса маълум касалликлардан сўнг, вақтинчалик машғулотлардан озод қилинганлар, сурункали касалликка чалинганлар, тиббий хулосаларга кўра машғулотларга режалаштирилган жисмоний юкламалар меъёри пасайтирилиши лозим бўлган ўқувчилар, шуғулланувчилар ҳамда жисмоний камчилиги мавжуд ўқувчи, талаба-ёшлар киритилади ва улар учун алоҳида махсус дастур асосида машғулотлар (дарслар) ташкилланади.

Ўқув материали ва ўқувчиларга бериладиган **жисмоний юкламалар таълим жараёнида қатъий дифференциаллаштирилиши** лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материални ўзлаштирмасликкагина олиб келмай, ўқувчининг саломатлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Таълим жараёни ўзида, ҳатто энг талабларга мувофиқ қилиб уюштирилган ўқитиш ҳолатида ҳам шуғулланувчилар учун **жароҳат олиш хавфини** бартараб этган деб бўлмайди. Табиий равишда бу ўқитувчидан, жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшқоқликка риоя қилиш, жисмоний тайёргарлиги паст ўқувчига лозим бўлса ёрдам бериш ёки уни хавфсизлиги (страховка)ни таъминлашни тақазо этади. Бу ўз навбатида мутахассисдан доимий хушёрликни талаб қилади.

Таълимнинг самарасига таъсир этувчи омиллар (факторлар). Ҳар қандай ўқитиш жараёнининг самарадорлигига қатор факторлар таъсир этади. Улар *ташқи факторлар ва соғломлаштириш аҳамиятига молик омиллар* бўлиб, ўз ичига спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлишини, соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилувчи машғулот жойи, унинг ҳавосини тозаллиги ва бошқа умумий ва шахсий гигиена талабларини мужассамлаштиради ҳамда таълим-тарбия жараёнига аҳамиятли даражада таъсир кўрсатади.

Ҳаракат фаолиятларига ўқитишнинг юқорида қайд қилинган хусусиятлари ўқитувчидан педагогик, руҳий билимларнигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомио-физиологик ва методик таёргарликка оид билимларга эга бўлиш талабини қўяди.

Ҳаракатларни уддалай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси. Жисмоний тарбияга оид бўлган кўп қиррали вазифаларнинг барчаси ҳаракатни бажара олиш (уддалай олиш) ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги таълимнинг мазмунни тўғри ва рационал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекисликларга барҳам беради ва таълим вариацияси (ўқитиш жараёни жиҳатларидан алмаштириб фойдаланиш)ни йўлга қўйиш учун имконият яратади.

Дарслар тизимини нисбатан талаб даражасида тузиш, *тайёрлов ва йўланма берувчи машқлардан* самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий кўчишини таъминлайди.

Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятига ўргатиш (ўқитиш). Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки бу қисми (бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятинининг техникасини эгаллаш имконияти яхшиланади. Б.А.Ашмарин бу жараённи 6-жадвалдагидек ифодалаган.

Ўқувчи ҳар қандай ҳаракатни илк бор бажараётган бўлса ҳам у ҳақида дастлабки тушунча ёки тасаввурга эга бўлади. Ҳатто шу ҳаракатни маълум даражада бажара олиши ҳам

мумкин бўлиб шу билан ўзининг «қила билиш» қобилиятини намоён қилади.

Бунга асос(манба) шуғулланувчининг шу ҳаракат ҳақида эшитганлари, унинг бажарилиши(ижроси)ни кўриши орқали шу ҳаракат ижро структураси ҳақидаги унинг тасаввурини шакллантирилганлиги ва индивиднинг мавжуд ҳаракат заҳирасига боғлиқ қобилияти даражасидир. Бу қобилиятни машқ қилиш орқали малакага, сўнг кўникмага, кейинчалик эса олий мақомдаги (олий тартибдаги) ҳаракатга айлантириш мумкин.

Олий мақомдаги ҳаракат ижроси давомида оз энергия сарфлаб, юқори натижалар кўрсатишга эришилади, кўрсатиладиган натижа учун ортиқча куч сарфлаш ёки мушак зўриқишларига барҳам берилади.

Ўқувчи (шуғулланувчи) махсус билимлар базасида, тизимли машқлар натижасида, ҳаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига етади. Эришилган натижани такомиллаштириш учун эса чегарасиз имкониятлар базасида олий тартибда ҳаракатларни бажара оладиган - «қила билиш» даражасигача кўтарилади.

Ҳаракат фаолиятини эгаллашни - таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш босқичларига ажратилиши шартлидир. Таълим жараёни босқичларнинг стабил чегараларининг мавжудлиги билим бериш(ўқитиш-ўргатиш) вазафаларини белгилаш ва уни ҳал қилиш учунгина қулай. Эски тажрибалар, назарий билимларга таяниб қила билиш (бажара олиш)нинг шаклланиши ҳаракат фаолиятини таништириш - ўзлаштириш босқичларидан бошланади.

Ҳаракатни бажара олиш (қила билиш) - бу, ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эътиборини туплаш (концентрациялаш) шарти асосида бажариладиган, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятидир.

Унинг характерли аломатлари:

1) ҳаракат фаолияти таркибидаги ҳаракатларни тўлиқ, бўлақларга ажратмай бир бутунлигича бажаришни бошқариш; бажараётган бу ҳаракати ҳали автоматлашмаган бўлади; бажара олиш(қила билиш) пайтида ўқувчининг онги

бажарилаётган ҳаракатнинг ҳар бир элементини қандай бажариш лозимлигининг онгидаги синтези билан ўта банд бўлади; иш(ҳаракат-машқ)ни бажариш ортиқча, юқори даражадаги энергия сарфлашлар ҳисобига, иқтисод қилинмай, тежамсиз, аҳамиятли даражада тез ёки секин бажариш билан кечади ва чарчашга дош бериш ҳисобига амалга оширилади;

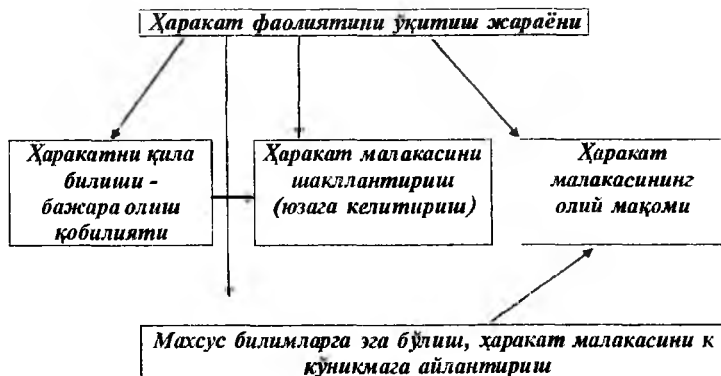
2) қўйилган ҳаракат вазифасини бажариш усули ҳамда ижро даражаси стабил эмас, такрорлашларнинг мароми ҳам турлича, ҳаракат вазифасининг осон, қўп энергия сарфламай ҳал этиш усули(индивид учун «мос техникаси») изланади.

3) *ҳаракатни қила билиш*, ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатолардан ҳоли бўлган фаолият эмас. Албатта, қўтилган хатолар содир бўлади.

Тўғри, ҳаракат малакасини ҳосил бўлиши, ўтиш даврининг узунлиги (унинг даражаси)га ва ўқувчининг қобилияти, таълим услубининг такомиллашганлиги, ҳаракат фаолияти таркибининг тўлиқлиги, унинг осон ёки қийинлигига ва бошқалар билан боғлиқ.

Аҳамияти. Ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усулларини баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб, билим олиш ва бериш учун катта имкониятларни очади.

Ҳаракатни қила билиш ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, тавсифига кўра, у барча йўлланма берувчи машқларга тенглаштирилади. Агарда улар турғун(стабил)лашиб қолса, ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммоларни юзага келтириши мумкин. Маълумки, ҳаракатнинг тўлиқ таркибидан ажратиб, изоляциялаб ўзлаштирилган ҳаракат бўлаги ёки қисми ўрганилаётган тўла ҳаракат таркибига кирганда ҳаракат техникаси(сўнги бобда берамиз)да маълум ўзгаришларга учрайди. Ўрганилган ҳаракатни нисбатан ўзгармас шароитда тизимли машқ қилиш орқали уни бажариш малакасини шакллантириш ва такомиллаштиришга эришилади.



6.2. Ҳаракат малакаси ва унинг шаклланиши

Ҳаракат малакаси - бу ижронинг сифати, ҳаракатни шундай бажариш ҳолатики, ижрочининг диққати машқнинг (фаолиятнинг) натижасига ёки бажариш шароитига йўналтирилиб, унинг таркибига кирадиган бошқа ҳаракатларга нисбий эътибор бериш билан бажараолиш даражасидир.

Малакани шаклланганлиги аломатларининг таснифи:

1. Дастлабки белгиларидан бири ўзлаштириладиган, ўзлаштирилган **ҳаракат фаолияти таркибига кирувчи майда ҳаракатларнинг бажарилишига унчалар эътибор бермай бажараолади**. Бу ҳаракатни автоматлашувининг бошланишидир.

2. Навбатдаги белгиси **ҳаракатларни автоматлашган даражада бажара бошлайди**. Бунга таълим жараёни, қатор тренировкалар натижаси оқибатида ёки ҳаётий тажриба амалиёти натижаси орқали эришилади.

3. Ҳаракат малакасини юзага келганлиги ҳаракат фаолиятни автоматлашган ҳолда бажарилишида **онгинг етакчи ролини инкор этилмаганлиги** билан намоён бўлади.

Ҳаракат малакасининг шаклланишида фаолиятнинг мазмуни автоматлашмай, унинг таркибидаги айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, уларнинг айрим

элементларини тузилиши (масалан: нерв-мускул жараёнларини координация қилиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автоматлашади холос.

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

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин.

Масалан, қўлга таяниб(оёқлар тепада) ёки бошни тирсак билан қўшиб ерга тираб туришда мувозанатни йўқотса, машқни бажаришда иштирок этаётган аъзоларини йиғиштириш(«тўплаш»), олдинга «думалаш» билан ўзини шикастланишдан сақлаши, ҳаракатлари таркибига зудлик билан лозим бўлган ўзгаришларни киритиши мумкин.

5. Ҳаракат малакасини **юқори турғунликка эгалиги** белгиси. Лекин уни одатдагидан ўзгарган шароит, муҳитдаги ижроси, малакани муқим турғунлигини бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

Масалан, бошқа спорт зали, янги жиҳозлар, ўқувчилар одатланмаган кузатувчилар, томашабинлар малаканинг турғунлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

6. Ҳаракат малакаси учун **ҳаракатлардаги маълум тизимнинг мавжудлиги ва унинг ўзига хослиги**. Айрим ажратилган алоҳида ҳаракатларни бир бутун ҳаракат фаолияти таркибида ортиқча ушланишини йўқотиш билан бирлаштиришда ифодаланади. Бу билан ҳаракатларнинг аниқлиги ортади, уларнинг ритми такомиллашади, бир бутун фаолиятнинг намоиши(намоиш корона бажариши) вақти қисқаради.

7. Ҳаракат малакасининг шаклланиши **анализаторлар функциясини қайта тақсимлаш** билан кузатилади. Ҳаракат анализаторининг роли ортади, ҳаракатларнинг ижроси назоратида мушаклар ҳиссиёти етакчи аҳамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпни ҳис қилиши ва бошқалар.

Малаканинг шаклланишинг физиологик механизми.
Академиклар И.М. Сеченов ва И.П.Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркин ҳаракатларнинг ҳаракат малакасини шаклланишини физиологик механизмини очиб бердилар. Улар ҳаракат актини, ҳаракат фаолиятини, мушаклар билан бажаришни бошқариш «вақтли алоқалар» натижаси эканлиги, уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқалардан вужудга келишини илк бор амалий исботладилар.

Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда уч физиологик фаза (давр) га бўлинади (гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради).

I - фаза шартли рефлектор алоқалари марказий асаб тизими - қўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб, аниқ бўлмаган ва кўпинча, ўзлаштирилаётган ҳаракат учун кераги бўлмаган ҳаракатлар ҳам қўшиб бажарилади.

II - фаза шу билан фарқланадiki, қўзғалишнинг ортиқчалилиги тормозланиш жараёнини ривожланиши билан чегараланиб, асаб фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортиқча ҳаракатларни йўқотилиши орқали эришилади. Аммо қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали етарли даражада эмаслиги, ҳаракатларда ортиқча зўриқиш, мускуллар таранглигини керагидан ортиқча ошириб юборилиши билан кузатилади.

III - фаза ҳаракатга *динамик стереотип*(*одат*)ни шаклланишининг тугалланиши билан характерланади. Бу ҳаракатларни нисбатан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқорида айтилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Малаканинг барқарорлашуви (стабиллашуви) ва пластиклиги. Ҳаракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш

давом этирилса, малаканинг яна ҳам такомиллашуви (мус таҳкамлашуви) содир бўлади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори температура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсирига етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакллантириш мумкин бўлган ҳаракат малакасини яратиш имкони юзага келади.

Малаканинг шаклланишини аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат малакаси аста-секин, нисбатан узоқроқ вақт ичида, қатор майда янгиланишлар орқали шаклланади.

Малаканинг н о т е к и с шаклланишининг т ў р т т у р и мавжуд:

1. *Малаканинг «салбий тезлик» билан шаклланиши.* Таълимнинг бирламчи этапида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суст боради. Бундай йўсиндаги малаканинг шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси (*оз қувват сарфлаб ҳаракатни осон бажариш услуби*)ни эгаллаш учун характерли.

Ўқувчилар ҳаракат фаолиятларининг асосини осон ўзлаштирдилар, чунки, мактаб жисмоний тарбия дастурига ўта содда ва осон ҳаракатлар киритилган, унинг деталларини ўзлаштириш эса нисбатан узоқ давом этади.

2. *Малаканинг «ижобий ва зудлик» билан шаклланиши.* Таълимнинг бирламчи этапида малаканинг шаклланиши сифатини яхшиланиши, ўсиши аҳамиятли даражада кечмайди. Сўнг у бирданига кескин шаклланади. Малаканинг қайд қилинган кўринишидаги шаклланиши ижро техникасига кўра нисбатан қийин ҳаракат фаолиятларини ўқитиш учун характерли бўлиб, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан эътибор қилинганда сезилмай тўплана ётган сифат ўзгаришлар тўплами тарзида, ҳаракат фаолиятини юқори даражада эгаллаган, ўзлаштиргандек кўринишида намоён бўлади.

3. *Малаканинг ривожланишини секинлашуви.* Малака белгиланган маҳорат даражасига етгандан сўнг уни ривожланиши секинлашади ёки иккала кўринишда, тезлик билан шаклланиши

ҳам содир булиши мумкин. Малака қанчалар такомиллашмаган бўлса, уни яхшилаш учун ўз навбатида, шунчалар катта педагогик маҳорат ва куч талаб қилинади.

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

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

- таълим методикасининг нотўғрилиги ёки ҳаракат сифатларининг етарли даражада ривожланмаганлиги сабабли юзага келади.

Агарда малака ушланишининг сабаби тўғри аниқланса, уни енгиш, ушланишини камайтириш мумкин. Бундай ҳолатни содир булишига биринчи сабаб вақт, иккинчи сабаб ўқитишнинг восита ва методлари бўлиб, лозим бўлса уларни кескин ўзгартириш мақсадга мувофиқ бўлади.

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

Малакани намоён қилишнинг бошланишида сифат ўзгаришлар тез содир булмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучлари ва имкониятларига ишонмай қўйишларига сабаб бўлиши, айрим ҳолатларда эса фаолиятни бажаришдаги узилишларга сабаб бўлиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциаллаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги қийин координацион алоқалар бузилади, олдин куп вақт сарфлаб эришилган ижро техникасидаги индивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ижросини ёмонлашуви билан кузатилади.

Масалан: улоқтиришда натижа пасаяди, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади. Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ҳодисани янада сезиларли ҳолатда тезлашиши тарзида намоён бўлишига, охир оқибат шуғулланувчи қийин ҳаракатларни бажариш қобилиятини йўқотади.

Тизимсиз машғулотлар малака намоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошқалар)га салбий таъсир кўрсатади ва ижро техникасида қисқа вақт ичида

бузилишлар содир булишини тезлаштиради. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йуқ булиб кетмайди. Машқ техникасининг «асоси»га оид малака жуда узоқ вақт сақланиши ва қатор такрорлашлардан сунг тез тикланиши мумкин.

Машқ қилмай қўйиш орқали шуғулланувчи эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди. В.В.Белиновичнинг махсус изланишлар орқали аниқлашича, конькида учишдек қийин координация талаб қилувчи машқда 10-12 йил конькида турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашган.

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

Ёши катта гимнастлар гимнастика жиҳозларида осилиб тебраншлар («махлар») билан бажариладиган, техник жиҳатдан енгил машқларни жуда осонлик билан перекладайна, брусъяда бажарсалар, ҳалқада куч билан бажариладиган машқларни уддалай олмайдилар.

Малаканинг кўчиши (ўтиши). Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг билим бериш вазифаларидан бири белгиланган ҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин-кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таъсир кўрсатиши мумкин.

Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин - кетин, координациявий, структуравий ўзгаришлар юзага келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан: дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқа малакаларни ҳам шаклланиши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг *ўзаро таъсири ва кўчиши бир неча хил бўлади: малакаларнинг ижобий ва салбий к ў ч и ш и (ўтиши).*

И ж о б и й к ў ч и ш и малакаларнинг ўзаро шундай муносабатики, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тупини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаш-тиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётий тажриба ва ўқитиш натижасида аввал шаклланганларига таянади. Ўз навбатида улар олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан нисбатан ўхшаш малака элементлари янгисини шакллантиради.

Малаканинг салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради.

Масалан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш ёки курашчидан теннисчини тайёрлашдек жараён бунга мисол бўлади.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлаш, ўқув жараёнини режалаштириш, йуланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларнинг ўзаро узвий таъсири тавсифини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни туркумлашда қўл келади. Бу билан ҳаракат малакасининг ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакасини бўлажак мутахасисда шаклланиши жараёнини осонлаштиради.

Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми. Шаклланган ҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охириги чегараси ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришнинг **о л и й м а қ о м и**га эришиш билан тугалланади. Унинг асосий вазифаси шуғулланувчининг ҳаракат малакасини ҳар қандай шароитда эгаллаш ва уни такомиллаштириш (ишлаб чиқаришда, турмушда, ҳарбий, спорт ва бошқа соҳаларда) одатлантириш ва ўргатишдир. Фақат шу ҳолдагина ҳаракат малакалари ўзининг амаллий қимматига эга бўлади.

Шуғулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўтиш малакасини спорт залида, сакраш секторида моҳирона намойиш этса-ю, лекин шу малака (табiiй тўсиқлар)дан ўтишдан ҳаётий - амалий шароитда фойдалана олмаса, бундай ҳаракат малакаси ҳаётий - зарурий эмас.

Ҳаракатни о л и й т а р т и б д а бажара олиш малакаси - бу узлаштирилган, урганилган ҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни максимал тежаш билан бажара олиши демакдир. Бу даражада шаклланган ижро малакаси нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар эвазига вужудга келади. Аслида таълимнинг, уқитишнинг пировард мақсади ҳам ҳаракатни олий тартибда бажара олиш малакасини шакллантиришдир билан тугалланиши мақсадга мувофиқдир..

Характерли белгилари.

1. **Олий тартибдаги ҳаракатнинг ижросида онгнинг хизмат фаолиятини энг юқори даражаси ҳисобидан бажарилади.** Ҳолатни объектив таҳлили қилиш орқали, вақт етишмовчилигини эътиборга олган ҳолда ҳолатни объектив таҳлил қилиб эгалланган малакадан шундай фойдаланиладики, у албатта яхши натижага олиб келади.

2. Қайд қилинган малака соҳиби ҳаракат фаолиятининг таркибини ташкилловчи ҳаракат актларини автоматлашган ҳолда, онгнинг назорати остида, керак бўлса, ҳаракатни бажариш учун кўникмаган шароитда, уни бажаришда коррекция талаб қилинганда ҳам осон бажара олади.

3. Олий тартибдаги ҳаракатни бажариш фаолиятни фақат бир бутунлигича(булакларга ажратмай) бажаришдагина кўзга яхши ташланади.

Олий тартибда бажара олиш малакасининг шаклланиши жисмоний тарбиянинг амалий аҳамиятини намаён қилади ва спорт маҳоратини оширишнинг заҳираси ҳисобланади.

Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талаблар таснифига қараб *бажара олишнинг олий тартибини* уч турга ажратиб - *урганганидан, эгалланганидан, бажара оладиганидан* атроф муҳит талаблари билан мувофиқ, параллел ёки турли хил кетма-кетликда самарали фойдаланилади. Масалан, югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда қўллаш.

Бир вақтнинг узида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан, югуриб кетаётиб улоқтириш.

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

Ҳаракат малакасини шаклланиши ва такомиллашиши-нинг қонуниятлари ҳаракатга ўргатишнинг, ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узунлиги) жуда ҳам турлича ва у шуғулланувчининг ҳаракат қобилиятига, айниқса, малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчи, мураббийнинг шахси, такомиллашган таълим методикаси ва индивиднинг ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва бошқалар билан боғлиқ.

6.3. Жисмоний маданият таълими жараёнининг тузилиши

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади ва *махсус этаплар(даврлар)*да амалга оширилиши ҳақида маълумотларни бердик. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таълим методикасини танлаши, фойдаланишни тўғри йўлга қўйиб, таълим принципларини (навбатдаги бобда ўқийсиз), тайёрлов ва йўлланма берувчи машқларни мақсадга мувофиқ қўллай олиши мумкин.

Таълим жараёнининг тузилиши - хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва услубиётларни, ўқитиш этапларидаги ўзаро муносабатларни таълим жараёнидаги турғун алоқалари орқали намаён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўргатиш(ўқитиш) жараёни - жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг тузилиши билан боғлиқ. Таълим жараёнининг барча элементлари - ўқитишнинг хусусий вазифалари, фойдаланиладиган йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, танланган услубиётлар ва бошқалар ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг «*якуний вазифалари*» билан боғлиқ.

Якуний вазифа «*ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш*» деб белгланса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини *таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш* деган шартли равишдаги уч *этапга* ажратилади.

Таълимни уч этапга ажратиш педагоглар амалиётида

нисбатан кўпроқ қўлланилади ва бу билан ҳаракат фаолиятини мувофиқ даражада такомиллашган даражада эгаллаш имкони яратилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликка оид айрим педагогик вазифаларни ҳал қилишда, ҳаракат фаолиятини кўникмага айлантириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таълим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос. Айрим ҳолатларда таълимнинг этапларини ҳаракат малакасининг шаклланиши фазалари билан алмаштириб қўйилиши ҳолатларига ҳам дуч келамиз.

Ф а з а - ҳаракат малакаси шаклланишининг (вужудга келишининг) *шартли равишдаги биологик қонуниятларини* ифодаласа, **э т а п л а р** педагогик жараённинг шартли даврларини белгилаб, таълим жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларни акс эттиради ва унга таянади.

Таълимнинг ҳар бир *этапининг* *гўзилганлиги* ҳаракат малакаси фазаларини шаклланиши ва бошқа қатор факторларга - *шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолияти техникасининг осон, қийинлиги ва бошқалар билан боғлиқ.*

Таълим жараёнининг тузилиши ўзгармас эмас. Ўзгартиришлар, тузатишлар қилиш ўқитиш самарадорлигини оширади. Бу жараён фақат таълим этаплари элементларнинг типик алоқаси бўлиб *ўқитишнинг умумий қонуниятларини* ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартирилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини ўқувчилар билан бирга таҳлил қилиши, баҳолаши ва хатоларини тузатишининг тарбиявий аҳамияти катта.

Ҳаракат фаолиятини т а н и ш т и р и ш (таълимнинг **бошланғич**) **этапи** ва унинг мазмуни. Жисмоний маданият таълимининг ушбу *этапидаги вазифаси* - шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига *онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш, ўқув вазифасини тўла англаш* ва уни туғри ҳал этиш қоидалари ва услубиётларни мувофиқ ҳолда танлаш ва улардан ўринли фойдаланишни йўлга қўйишдан

иборат. Бирламчи тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равишда ўзаро узвий боғланган *учта бўлакга* бўлинади:

а) таълимнинг вазифаларини англаш;

б) таълим жараёнининг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;

в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса, шундайлигича ёки уни ажратиб олинган бирор қисмини, бўлагинигина ўргатиш билан ўқитиш бўлакларидан фойдаланилади.

Таълим жараёнининг таништириш этапида шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражаси, ҳаракат фаолиятининг техникаси ва унинг айрим бўлакларини ўзлаштиришнинг осон-қийинлиги, кетма-кетлиги ҳисобга олинади. Ўқувчи дарс ёки машғулот давомида ҳаракат акти ёки фаолиятни ўзлаштиришда айнан шу дарс учун қўйилгани таълим вазифаларини (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) аниқ тушуниб етишининг аҳамияти муҳим. У ўзлаштирилаётган ҳаракат-фаолияти техникасининг асосини ва унинг бўлаклари таркибидаги *етакчи ҳаракатлар* нималардан иборатлигини англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникасининг *деталлари* - *майда тафсилотларини* шуғулланувчи онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқитувчи томонидан *таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси* тузилади. Лойиҳага ўқитувчининг йўл-йўриқлари, ўқувчи учун қўйиладиган вазифалар ва уларни тушунтириш воситалари, ўқувчиларда шаклланадиган билимлар ҳажми ва ҳаракат бўйича эгаллаши лозим бўлган ҳаракат тажрибаларидан иборат педагогик жараённинг мазмуни киритилади, асосий лойиҳага мослаб заҳира вариантидаги лойиҳалар ҳам тузилиши таълим жараёни амалиётида учраб туради.

Масалан, «пешонага, қўлга таяниб туриб оёқларни юқорига кўтариб туриш»ни ўқитишда ўқувчи мувозанатини йўқотса, ёки орқасига йиқилиши ҳолати содир бўлса, шуғулланувчи ўзини асраши учун қандай ҳаракатларни бажариши лозимлиги олдиндан режалаштирилади. Лойиҳанинг заҳира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуқтаи назардан ҳам уни тақазо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларидан бошлабоқ фойдаланаётган лойиҳага тулдиришлар, айрим ҳолатларда эса катта тузатишлар қилиш талаби юзага келиши мумкин.

Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машқ техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти қандай бажарилса, шундайлигича, бўлақларга ажратмай бажариб ўргатиш яхши натижа беради. Бу ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятига оид умумий тасаввурни тулиқ ҳосил бўлишини осонлаштиради ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилигини баҳолаш ва назорат қилиш имконини яратади.

Ҳаракатни ўзлаштиришда муаммолар юзага келмаса, таълим жараёни лойиҳасида ўзгартиришлар қилинмайди, танланган методлар ўзгартирилмайди. Мабодо, ҳаракат техникаси таркибидаги қандайдир деталлар(майда - чуйда тафсилотлар)га аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатнинг ўша бўлагини ажратиб олиб, ўша қисмининг ўзини ўргатиш (машқ қилиш) методини қўллашнинг самарасини юқорилиги исботланган.

Қийин ва ҳавфли машқларни ўрганишда, бўлақларга (қисмларга) ажратиб ўқитиш - ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Ҳаракат ҳақидаги бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса, ўша машқ техникасини ўз ичига олган *йўлланма берувчи машқлар(жисмоний машқлар мавзусига қаранг)* танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Айрим ҳолатларда, лозим бўлса, ўқувчида бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келадиги, машқ бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Таништириш этапида *сўздан фойдаланиш ва кўргазмали ҳис қилиш услубиётларидан нисбатан кўпроқ фойдаланилади.*

Ҳаракат фаолиятини *тула* ёки *булакларга* ажратиб ўқитиш *методикасидан* ҳам фойдаланиш мумкин (қайд қилинган методлар билан кейинги бобларда танишамиз).

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва мустахкамлаш этапларининг мазмуни. Таълим жараёнининг бу этапнинг асосий вазифаси - ҳаракатни бажара олиш малакасини ҳосил қилиб, уни кўникмага айлантиришдир.

Ҳаракатга ўргатишнинг қайд қилинган этапининг мазмунида ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти таркибидан ажратиб олинган бўлаги(қисми) айрим, алоҳида ҳаракатларни ёки ҳаракат фаолиятини тўлиқ бажариш билан кўп мароталаб такрорлашлар - машқ қилиш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташқи томондан бир хилдай кўринсада, бошқа уринишлар таркибидаги ҳаракатларнинг мазмуни олдингисидан нисбатан фарқланади ва шу билан бошланғич малака мустахкамланишга юз тутади. Айнан шундай ҳолатларнинг таркибида янги ҳаракат фаолиятининг шаклланишининг замини яширинган.

Такрорлаш жараёнини шартли равишда икки босқичга:

а) ҳаракатни бажариш учун малакани вужудга келтириш;

б) ўзлаштирилган ҳаракатни бажаришни билиш, уни мустахкамлаш, малакани кўникмага айлантириш босқичларига ажратилади.

Малаканинг вужудга келиши босқичи унинг дастлабки, асосий бошланғич вариантини шаклланишини таъминлаши эса ҳаракат фаолиятини техник белгиларини пайдо бўлиши, унинг ижросини сифатида кўзга ташланади. Шунга кўра ўқитувчи ҳаракат техникасининг «асоси»ни ва унга оид етакчи ҳаракатларни ўргатишда ижрочи томонидан машқни бажаришидаги, бажарувчининг мушакларни керагидан ортиқча таранглашиши, ҳаракат таркибида асосий ҳаракатларга тааллуқли бўлмаган ҳаракатларнинг пайдо бўлиши ҳақида ўқувчига маълумот бериши, кутиладиган ҳолатни чораларини кўриши, огоҳлантириши лозим бўлади.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларига ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи кифоя. Индивидда муҳим координациявий механизмлар заҳираси катта бўлса - ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш

қобилияти(чаққонлик сифатининг даражаси) қанчалар яхши бўлса, ўқувчининг ҳаракат тажрибаси янада ортади ва янги ҳаракат фаолиятларининг малакаларини тез шаклланиши, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш осонлик билан кечади.

Ҳаракатнинг ижросини мустаҳкамлаш палласида ҳаракат малакаси асосий вариантларининг шаклланиши содир бўлади, ўз навбатида бу ҳаракат малакасининг айрим хусусиятлари ҳисобиға рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (қийинчилик) билан бажарилади деб ҳисобланадиган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазодаги аниқлигига, бажариш вақтининг даврига қараб бир оз бузилишларни кузатиш мумкин бўлади. Шунинг учун жисмоний маданият таълимнинг асосий *вазифаси ҳаракат техникасининг асосини мустаҳкамлаш ва уни турғун ижросиға эришишдан иборатдир.*

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш этапида таълимнинг барча м е т о д л а р и дан кенг фойдаланилади:

- *сўздан фойдаланиш* (тушунтириш, вазифа, курсатма бериш, буйруқ, суҳбат, муҳокама, топшириқ, саноқ ва бошқалар);

- *кўргазмали ҳис этиш* (воситали, воситасиз кўргазмалилик);

- *амалий методлар* ҳаракатни бўлақларга ажратиб - қисмлар бўлиб ёки ҳаракатни қандай бажарилса шундайлигича тўлиқ бажариш билан ўргатиш, *машқ қилиш, ўйин ва мусобақа* методларидан фойдаланилади.

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Таълим жараёнининг бу этапида ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш муҳимдир. Таълимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ижобий ҳал этилиши билан боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини *хатоларсиз ўзлаштириш* ва ҳаракатларни ўзлаштиришда *хатоларнинг пайдо бўлишини бошқара оладиган таълим* ҳамда *бажариб кўриш ва хатолар принципи* орқали амалга оширилади.

Ўқитишни бошқариладиган *принципи* ҳар қандай хато таълимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди,

шунинг учун ўқитиш нинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатъиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларини қўяди.

Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг акси, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантыни ахтаришни, айрим хатоларнинг содир бўлишини табиийлиги (улар янгини ўзлаштиришда кутиладиган) мақсадга мувофиқ хатолар эканлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таълимнинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш қоидаларига риоя қилиш лозимлигини инкор этмайди. Мабодо, сунъий равишда хатоларга йўл қўйиш содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчининг ўзлаштириш, малакани ҳосил бўлиши учун зўр беришини йўққа чиқаради.

Ўқувчилар ҳаракат вазифасини ўзлаштиришни хатоларга йўл қўйиш орқали, образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Хатонинг асосий роли ижро техникасини индивидуллаштиришдир. Кўламига кўра кенг асосга эга бўлган, аниқ мўлжал белгилаб ўрганила бошланган ҳаракат фаолияти ҳам хатолардан ҳоли эмас. Ҳар бир «уриниш» (навбатдаги бажариш) ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таълимнинг юқорида қайд қилинган иккала принципи ҳам муаммони ҳал қилишда турлича йўлларни эътироф этсада, улар ҳаракат малакаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган руҳий-физиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди (Е.П.Илин, 1970).

Хатосиз ўқитишга интилиш уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди. Энг қулай шароитлар, жисмоний тайёргарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошқалар хатоларни умуман содир бўлишини йўққа чиқариши ҳам мумкин.

Таълимнинг биринчи этапида қоидадагидек *бажариб кўриш ва хатолар принципи*, иккинчисида *бошқариладиган ўқитиш принципи* талабларидан фойдаланилади. Тўғри танланган ва қўлланилган таълим методлари ҳаракат фаоли-ятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслик билан таълимнинг самарадорлигига ижобий таъсир қилади.

Таълим жараёнида албатта хатолар содир бўлади, уларсиз

мумкин эмас, деган фикр мутлақо нотўғри. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ўзларини хатоларига нисбатан бефарқлиги, уларга юзаки қараш, хатоларнинг камайишига салбий таъсир этиши, яна янги хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келишини амалиёт тасдиқлаган. Айниқса, ҳаракат малакасининг шаклланиши бошланғич этапларида - машқни такрорлашлар давомида хатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантормайдиган, уни кўникмага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларга хато ҳаракатлар деб қараш мавжуд. Ҳақиқатан ҳам айрим ҳолатларда булар хато ҳисобланса, бошқа пайтда хато категориясига, кейинчалик машқланиш орқали такомиллашган, такомллаш-тирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий қабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб аталмиш ҳаракатлар классификация ҳозирча тузилгани йўқ.

Ҳозирги кунда маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланилаётган В.В.Беленович томонидан тузилган *хатолар классификацияси*³⁷ дан жисмоний тарбия жараёнида кўпроқ фойдаланилади.

Аҳамиятига кўра *хато тушунчалар классификация* деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтланган, гуруҳланган, шахсий белгисига эга бўлган *атамалар тўплами* десак ҳам бўлаверади:

1. *Ҳаракат фаолияти техникасидаги асосий хатолар* (брусьда «гавдани букиб кўтарилиш - подъем разгибом»ни бажаришда қўлни тирсақдан букиб қўйиш) *ва умумий, асосий бўлмаган хатолар* (брусьдаги машқларни бажаришда қоматни тўғри тута билмаслик).

Айрим ҳолатларда ўқитувчилар керакли натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдилар, лекин умумий характердаги хатоларни назардан четда қолдирадилар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалининг шундай такрорлаш керакки, унинг базасида ҳаракатни навбатдаги қисмини ўргатиш осонлашсин.

2. *Хусусий ва комплексли хатолар.* Ҳаракат малакасининг шаклланиш фазасида хусусий хатолар кам содир бўлади.

³⁷Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: "Просвещение", 1979.

Агарда бу хатолар жуда ҳам қўпол бўлмаса, ўқитиш жараёнида ўзлаштиришга катта тўсиқ бўла олмайди. Одатда, комплексли ҳаракатларда хатолар кўпроқ кузатилади. Ҳаракат фаолиятини юзага келтирган ҳаракат актлари сабаб ва оқибат орқали узвийликка эга. Шу сабабли хатолар ўзаро шартлашгандек: бирининг орқасидан иккинчисини келтириб чиқариши таълим жараёнда кузатилган ҳодиса.

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

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни қўп маротабалаб такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум мураккабликлар юзага чиқиши мумкин.

Айрим ҳолларда ҳаракат фаолиятини такрорлашни вақтинча тўхтатилиши лозим бўлади, бу ўз навбатида, яримшарлар пўстлоғидаги вақтли алоқаларнинг бир оз сусайишига олиб келади, сўнгра ҳаракат вазифасини ҳал қилишда янгича ёндашиш зарурияти юзага келади. Автоматлашган хатоларни тузатишда, ўқувчи ҳаракатни тўғри бажаришга уриниб бир оз ноқулайлик сезади. Лекин бундай торлик аста-секинлик билан ўтади,

4. *Моҳиятли ва моҳиятсиз* (аҳамиятли ва аҳамиятсиз) хатолар. Моҳиятли (қўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асоси-негизида содир бўладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушунилади. Улар иложи бори ча тезроқ йўқотилиши лозим, чунки таълим жараёнига салбий таъсири катта.

Моҳиятсиз (майда) хатолар ҳаракат фаолиятидан айрим ҳаракат актларига тааллуқли бўлиб, машқ қилиш давомида уларга нисбатан эътиборсизроқ бўлиш мумкин. Аҳамиятсиз хатога одатланиб қолиш, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик тўсиқларни келтириб чиқаради.

5. *Типик ва типик бўлмаган хатолар.* Айрим ҳаракатларда ҳар бир шуғулланувчи йўл қўядиган хатолар мавжуд бўлиб, улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар, деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бўлишини олдиндан билиш қоидага

айланган. Масалан, болаларнинг қисқа масофага югуришида қуйидаги типик хатолар содир бўлиши кутилади: стартда - тос қисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришда- гавдани меъеридан ортиқ олдинга энкайтириш ва бошқалар.

Қандай хатолар содир бўлаётганлигига қараб, уни юзага келтираётган сабаблар аниқланиши лозим. Умумий кўри- нишда содир бўладиган хатолар педагогик жараён принцип ларини, уларни ташкиллаш қоидалари ва шароитларини бузилиши сабабли юзага келиши аниқланган.

Нисбатан т и п и к х а т о л а р қуйдагилар бўлиши мумкин:

1) ўқувчи томонидан таълимнинг вазифасини тушунмаслик орқали содир бўладиган хатолар;

2) вазифани ҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаган- лиги, ҳаракат акти ёки фаолиятини мускул орқали ҳис қила олмаслик орқали содир бўладиган хатолар;

3) жисмоний тайёргарликнинг етарли даражада эмаслиги ва жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланмаганлиги сабабли юзага келадиган хатолар;

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катъийятнинг етишмаслиги оқибатида йўл қўйиладиган хатолар;

5) ҳаракат малакасининг салбий кўчиши сабабли келиб чиқадиган хатолар;

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

7) машғулот ўтказиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслигидан содир бўладиган хатолар.

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

Типик хатоларни олдини олишда қуйдагиларга эътибор бериш таълим жараёнининг сифатини яхшилайдди:

1. Машқнинг умумий вазифасини ўқувчилар томонидан тўғри тушунишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин

булган тусиқлар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга қарата олиш.

Масалан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. *Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини ўқувчилар томонидан тўғри тушунилишига эришиш.*

3. *Ўқувчининг кучига яраша бўлмаган машқни тавсия этиш* беихтиёр хатолар содир бўлишига сабаблиги. Шунинг учун ҳам ўзлаштирилиши мумкин булган ҳаракат акти, ўқув материалинигина тавсия қилиш зарур.

4. *Машқ техникасини хатосиз, мукаммал бажариш билан ўрганишга хоҳишни уйғотиш.* Биринчи уринишни катта эътибор билан амалга ошириш лозимиги шуғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Дастлабки - бирламчи уринишнинг тўғри-ноғўрилиги хотирада чуқур из қолдиришини эътиборга олиш.

5. *Ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя қилиш.* Машқни аниқ бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалига машқни аниқ бажариб сунгра уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу қондани ҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турган ҳолда турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

6. *Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишда эришилган тезликни сақлай олиш* учун кетган вақт мобайнидагина машқ қилиш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машқни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига путур етказди. Айрим машқларни бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аҳамиятга эга бўлса, машқни ҳаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажариш керак бўлади. Секин ва тез бажаришлар орқали инерциянинг шундай тезликлари вужудга келадики, уларнинг кучи мускул қисқаришидан содир бўладиган аҳамиятли даражадаги қисқаришлардан пайдо бўладиганларидан кучли бўлиши мумкин.

7. Машғулот (дарс, тренировка)ни *шуғулланувчининг муваффақиятсиз уринишдан сунг тухтатмаслик*. Чунки бунда ўқувчиларнинг онгида нотўғри бажарилган фаолият ҳақида «из»- нотўғри тушунча қолади. Ўқувчи машғулотдан ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатни ўзлаштирдим ёки уни натижаси бўйича маълум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда бир хил хато доимий равишда такрорланаверса, ўргатишни дарҳол тўхтатиш лозим, акс ҳолда у хато «автоматлашиб» қолиши мумкин.

8. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи *ўз хатоларини онгли равишда тушунсагина* ошади ва бу билан нотўғри шаклланган нерв мусукул алоқалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив чораларини аниқлаш мумкин. Хатолар иложи борица қисқа фурсатда, тез ва тузатилиши пухта бўлиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» таълим жараёнини секинлаштириши ва хатто шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Таълим жараёнида энг муҳими, хатоларнинг сабабини аниқлашдир.

Хатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига доир сабабни топишдир. Сабабини топиш, тушунтириш хатони тўғрилашнинг энг содда йўллари топишга имконият яратади. Бу, ўз навбатида унинг оқибатларини олдини олишга имкон яратади.

Оммавий ўқитиш амалиётида хатоларни аниқлаш усуллари, уларни кузатиш, таҳлил қилиш ва баҳолаш билан чегараланилади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг сонини кўплиги уларга хос хатоларни аниқлашда қийинчиликлар туғдиради.

Ўқитувчининг майдонда, машғулот жойида ўзига кузатиш жойини қулай танлай олиши, ҳаммани ва барча ҳаракатлардаги хатоларни содир бўлишини кўриш имкониятини беради. Кузатишни билиш - энг аввало, кўрганини таҳлил қила олиш ва баҳолашдир. Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт. Ўқувчи жисмоний машқни бажараётиб, кўпинча ўзининг муваффақияти ёки муваффақият-сизлигини кўради ҳамда фаолияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра

баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўқувчининг ўз ютуғи ва хатоси ҳақида фикр юрита олишга ўргатиши шарт. Бу ўз навбатида назарий билим ва амалий малака демакдир.

Ўз-ўзини таҳлил қила олишни ривожлантиришнинг усулларида бири - машқни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида, мусобақаларда ҳакамлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш, баҳолаш ва ҳ.к.лардир.

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баҳолаш мезони турлича ва у ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ. Бу мезонлар:

1. Қоида тарзида таълимнинг бошланғич этапида, ижро техникасининг стандарт усулини - *намунага* таққослаб, ўқувчининг ўзлаштирганини қиёсий баҳолаш.

Тажриба ва билимларнинг тўпланишига қараб, белгиланган намунага тақлид қилишдан оғиш, хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтарилаётган бўлса), индивидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чиқишига қараб шу асосда баҳолаш.

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

3. *Ҳаракат фаолияти натижасига кўра баҳолаш*. Бундай баҳолаш усули қоида бўйича катта дидактик аҳамиятга эга бўлиб, ўқувчининг ўз ижро техникасини эришилган натижа билан таққослашга, уни ҳал қилишнинг индивидуал усуллари ахтаришга ўргатади. Лекин, шундай баҳолаш тайёргарлиги яхши бўлган ўқувчилар учун қўл келади. Улар ўз фаолиятларини танқидий баҳолай оладилар, жисмоний машқ бажаришда ижро техникаси аҳамиятини яхши тушунадилар.

Баҳо мезони ўқитувчининг турли хилдаги огоҳлантиришлари, мақуллашлари ёки унинг акси, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсатмалари орқали ҳам намоён бўлади. Бироқ фақат бир хил огоҳлантиришлар билан чегараланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мақтовга, рағбатлантиришга

сазovor ҳаракатларни ҳам эътибордан четда қолдирмасликнинг тарбия жараёндаги ўрни беқийёс.

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруҳдагилар ўзлари нинг индивидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб кўрсатадилар, бошқа томондан эса куп сонли индивидуал хатоларни топиш, уларни тузатиш машғулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўқувчида бефарқликни шакллантириши амалиётдан маълум. Бундай қарама-қаршиликнинг таълим жараёнида хато ва камчилакларни гуруҳлаб ўтказиладиган машғулотларда қисқа, аниқ ва маъноли қилиб айтиш орқалигина баҳолаш катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баҳоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо бериш билан чекланмай, шуғулланувчини фаолиятга, ишга муносабати ҳам ҳисобга олиниши лозим. Унинг шахси, хулқи, давомати баҳолаш мезони мазмунидан четда бўлишини таъкидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979)³⁸.

Хатоларни т у з а т и ш қ о и д а с и турли тумандир. Айтарли куп тарқалганлари қуйидагилар: ўқувчини ўз хатосини тушиниши; такрорий тушинтириш ва машқни қайта кўрсатиш; фаолиятни гапириб бериш - хато ҳаракатларни англашга ёрдам беради; чизмалар орқали тасвирлаш - ютуқ, хато ва камчиликларни машғулотларда ўртоқлари билан ўртоқлашишга, хато устида ҳаракат техникаси ҳақида суҳбатга чорлайди. Демак, бу таълим жараёнининг муваффақияти деган сўзdir.

Амалий фаолиятлар давомида эса нисбатан фойдали усул қарама-қаршиликни енгиш ҳаракатларидир, яъни ҳаракатни мушакларни таранглаштириш-бушаштириш, ҳаракат амплитудаси ва йўналишига қараб кўзга ташланадиган қарама - қаршилик(контраст)лар билан бирни-бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқdir. Мускул ҳиссиётини бундай солиштириш, ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни туғри

³⁸Теория и методика физического воспитания. Уч.пос. Под редакцией Б.А.Ашмарина. Москва, «Просвещение», 1978 г.

ҳал қилиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу мақсадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, бошқа оёқ билан, қўл билан ёки ўзгартирилган шароитда бажариш ҳам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускул ҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажаришидагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эффектлироқ йўлини, кўрсатиш имконини беради. Хатоларнинг барчаси бирваракайига эмас, навбати билан, аҳамияти даражасига қараб тузатишга уриниш самарасиз бўлиб чиқиши мумкин. Одатда, хатоларни тузатиш унинг аҳамиятлиларини туза-тишдан бошланади, чунки бошқа майда хатолар шулар орқали содир бўлаётган бўлиши мумкин. Масалан: финал куч сарфлашларидаги хатолар қоида сифатида охириги, ҳаракат таркибидаги звеноларнинг келишувидан ҳам содир бўлиши кузатишмоқда. Бундан ташқари, аниқланган хатолар ўзлаштирилаётган ҳаракатдан олдин бажарилган ҳаракат оқибатида ҳам содир бўлишини назарда тутмоқ лозим.

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

Статик ҳолатлардаги хатоларни аниқлаш ва уларни баҳолаш жуда осон. Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўқувчининг шу дақиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Масалан, уч усул билан канатга тирмашиб чиқишда «оёқ кучидан фойдаланинг» деб талаб қўйиш унинг қўл ва оёқларнинг координацияси (шу усул учун) олдиндан машқ қилдирилганлига ёки аксинча эканлигига боғлиқ.

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

Ҳаракатдаги хатоларни тузатишнинг йўлларида бири уларнинг содир бўлиши сабабини аниқлашдир. Ўз навбатида бу хатонинг йўқолишига олиб келади. У усул таълим жараёнида йўлланма берувчи ва тайёрлов машқларини қўллаш орқали амалга оширилади;

Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни. Таълим жараёнининг қайд қилинган этапининг асосий вазифаси - ҳаракат малакасининг шаклланиши тугалланиши билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатни юқори маҳорат билан бажара олиш орқали:

а) *кўникмани вужудга келтириш;*

б) *олий тартибдаги ҳаракат (мақоми) кўникмасини шакллантиришдан иборатдир.*

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси шу ҳаракат ҳақида эгаллаган назарий билим ва ҳаракат тажрибаси орқали намоён бўлади ва ҳаракат малакаси бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси: ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустаҳкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори мақомдаги фаолиятни бажара олиш пойдеворини яратади.

Таълимнинг қайд қилинган этапида фаолият ижросининг сифатини такомиллашганлиги шу даражада зарурки, бу билан жисмоний машқнинг техникаси индивидуаллашади, асосий фаолиятнинг ижро варианти такомиллашади, эгалланган кўникмани янги фаолиятларни бажаришда қўллаш имконияти юзага келади.

Такомиллаштириш этапида таълимнинг барча методларида комплексли фойдаланилади, лекин, ҳаракат фаолиятни қандай бажариш лозим бўлса, шундайлигича такомиллаштириш учун машқ қилишда мусобақа ва ўйин методларида етакчи услубиётлар сифатида фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзида ҳаракатни кўриш ва эшитиш орқали ижронинг мўлжалини олишдан фойдаланишнинг ҳажмини камайтириш хисобига ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ривожланади.

Юқорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учинчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш, машқ қилиш муаммосининг аҳамияти алоҳида эътиборга лойиқ бўлиб, ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолияти тизимли равишда кўп мароталаб қайтарилиши лозим. Лекин

такрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, қайтаришлар сони меъёридан ошмаслигини тақазо этади.

Такрорлашлар икки хил: *оддий ва вариацияли* такрорлашлар деб номланади. Машқларни ижро техникасини, тузилишини, ҳаракат техникасининг асоси, звенолари, деталларини турли вариантда, шакли ёки кўринишга ўзгартириш киритиш билан, машқларни аралаштириб ва ҳ.к.лар тарзида такрорланади.

Оддий такрорлаш бир хил, ўзгармас шароитда, ҳосил бўлган ҳаракат малакасининг асосий вариантини мустаҳкамлаш имконини беради. Бундай такрорлаш - таълимнинг моҳиятига кўра, нусха кўчириш, тақлид қилиш билан бажариш ўхшайди.

Масалан, ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва унинг ижро техникасини кўрсатганда, ўқувчи ўқитувчини бажариб кўрсатгандан сўнг, ундан кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракат ижросига яқин қилиб бажаришга уринади. Таълимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин, у чегараланган дидактик имкониятларга эга.

Аслида вариатив (турли вариантларда, ўзгартириб) такрорлашларда бошқачароқ вазифалар назарда тутилади. Бундай вазифалар такрорлашларнинг қайд қилинган услубиятлари орқали ҳаракат малакасига шундай мосланув-чанлик, мувофиқлик берадики, ундан ўқув, меҳнат, спорт амалиётининг турли муҳити, шароитларида қўллаш, фойдаланишга кенг қўламли имкониятлар яртилади. Шу мақсадда ҳаракат фаолиятини такрорлашлар тизимли, ўзгарувчан вариантлар, муҳит ва шароитларда фойдаланиш самаралироқдир.

Таълим жараёнида *вариатив такрорлашлардан онгли равишда мақсадли фойдаланиш:*

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

2) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан, турли вариант ва шароитда такрорлаш, малакани фақат ўзгарувчан спорт кураш шариоитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиёт ва турмуш шариоитида қўллаш имконини беради.

Фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаш

тиришда вазифаларни янги услубиётлар асосида бажарсалар, машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар. Ўз навбатида бу услубиёт уларнинг иқтидорини, ҳаракат заҳираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашларнинг сони оптимал бўлишига ва натижани яхшилаш машқни такрорлашлар сонига боғлиқ. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машгулотлардаги фаоллиликни пасайишига сабаб бўлади.

Такрорлашлар сони ва унинг самарадорлиги, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг жисмоний тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлигидек омиллар билан боғлиқ.

Умумий таълим мактаби жисмоний тарбия дастури материалларининг ҳажми ва мураккаблиги ўқув режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, такрорлашлар сонини етарли тарзда белгилашга имкон беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фақат шундагина қисқартириш мумкин.

Қайтаришлар сони ҳаракат фаолиятини илк бор такрорлаш учун керагидан ортиқроқ миқдорда белгиланади. Ортиқча қайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш, ҳаракат заҳирасини бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларнинг вақтига қараб, маълум низомига таянган ҳолда, ўзлаштирилганларни эсдан чиқармай, тизимли такрорлашни тўхтатиб қўймай, ўз вақтида бошлаш талаб этилади.

Методик нуқтаи назардан ўқитувчи икки вазифани:

1) ўзлаштирилган фаолиятни такрорлашни алоҳида битта ёки қатор дарсларда кетма-кет жойлаштириш тартибини белгилаш вазифасини;

2) таълимнинг барча этапларида машқни такрорлаш частотасининг мароми ва меъёрини танлаш вазифаларини ҳал қилади.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ ҳисобга олиб такрорлашнинг қайд қилинган услубиётларини илмий асосда қўллаш зарур бўлади. Булар узоқ муддат давомида такрорлаш, машқланиш, жараёни сиқик, жамланган ёки ҳаракат таркибидаги айрим звеноларига чуқурроқ эътиборни қаратиш билан такрорлаш услубиётларидир.

Дам олиш интервали ва унинг давом этиш узунлигининг умумий йиғиндиси тенг бўлса, узоқ вақт дам олиб, нағрузка

интервали сийраклашганга қараганда, жисмоний юклама интервали қисқа, дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилиятини тез тиклайди. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда ҳар доим ҳам икки дарсни бир кунда бирлаштириб ўтиш ҳар доим ҳам ижобий самара бермайди.

Таълим жараёнини, натижага эришишни тезлаштириш, шуғулланувчидан эътиборни ҳаракатнинг айнан аниқ бир қисмига қаратиб такрорлаш орқали амалга ошириш оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда қайд қилинган услубият тез натижага эришиш методикасининг асосини ташкил қилади.

Ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапида қайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини туғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталашишига тўсиқ бўлиши, бу даврни чўзилиши, нисбатан ўзоқроқ давом этишига сабаб бўлиши мумкин. Такрорлашнинг икки услубига ҳос тугал натижани аниқлашда, яъни такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баҳо беришда ўзоқроқ чўзиб такрорлаш, қийин ўзлаштирилаётган ўқув материални ўзлаштиришдан самарадорроқ ҳисобланса, ўзлаштирилиши осонроқ материал учун концентрация лашган такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубда ҳам такрорлашни тақсимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса, ижозат бериш лозим, вақт ўтиши билан бу кўтаринкилик бир оз сусаяди. Буни янги малака ҳосил бўлиши, янги нерв алоқаларининг юзага келиши, уларнинг мустаҳкамланиши билан тушунтириш мумкин. Оммавий ўргатиш шароитида фаолият техникасини эгаллашнинг амалдаги чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги ўзининг принципиал аҳамиятини йўқотади. Кўникмани сақлаш учун, унга керак бўлган қисмида ўзгартиришлар киритиш мақсадга мувофиқ. Бу ўзгаришларга шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлигининг маълум даражада ошганлиги сабаб қилинади. Агарда будай такрорлашлар орқали ҳаракат малакасини доимий такомиллаштириш вазифа қилиб қўйилмай, зарур бўлган ҳаракат сифатларини қўллаб-қувватлаш назарда тутилса, эгаллаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадида такрорланади холос. Шунга кўра, мактаб дастурида

берилган янги мавзулар – ҳаракат фаолиятларни ўзлаштириш мактаб жисмоний маданият дарсларининг аралаш дарс тип (2-том, «Мактаб жисмоний маданият дарси» мавзусига қаранг)ларида амалга ошириш яхши натижа беради.

Назорат саволлари

1. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси тушунчасининг таснифи.
2. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида ҳал қилинадиган умумий ва хусусий вазифалар.
3. Организмнинг хизмати(функционал) заҳиралари.
4. Таълим жараёнида ўқувчи талаба ёшларни тиббий ўқув гуруҳларига ажратиш.
5. Ҳаракат малакасини шаклланганлигининг харктерли белгилари.
6. Ҳаракат малакасини шаклланишни физиологик фазалари.
7. Ҳаракат малакасининг кўчиши-ижобий ва салбий кўчиши.
8. Ҳаракатни бажаришнинг олий тартибдаги мақоми.
9. Ҳаракат фаолиятини таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш этаплари.
10. Таълим жараёнида хатолар ва улар билан ишлаш.
11. Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини баҳолаш.
12. Жисмоний маданият таълими жараёнида такрорлаш-лар (қайтаришлар)нинг ўзига хослиги.

Мустақил таълим мавзулари

- 1.Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёни амалиётида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «жисмоний билимлар», «қила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва бошқа қатор тушунчалар ва атамалар таснифи.
2. Ҳаракатларга ўргатишнинг ўзига хос хусусиятлари.
3. Ҳаракат малакаси ва унинг шаклланиши.
4. Жисмоний маданият таълими жараёнининг тузилиши.
5. Хатоларнинг хиллари ва уларни тузатиш услубиятлари.
6. Таълим жараёнининг услубиятлари.
7. Хатоларни содир бўлишининг сабаблари.

Мавзулар бўйича тестлар

1. Таълим жараёнига оид ҳорижий таърифларнинг қайси бири жисмоний маданият таълими ёки умуман таълим мазмунини тўлиқ ифодалаган?

А) Оксфорд университетининг профессори Smiriti Chand “тренинг” атамаси габу “таълим жараёни” деб таъриф берди;

В) Кембридж университети профессори Dale S. Beach таълим бу “тренинг”, яъни “уюштирилган процедура бўлиб, уни ёрдами билан одамлар билим оладилар, ёки белгиланган мақсад учун керакли малакаларга эга бўладилар”

С) Гарвард университетининг профессори Alberto Alesina “tranin”-бу аниқ иш ёки фаолиятни бажаришда керак бўладиган малакаларга ўқитиш жараёни: қатор нарсаларни амалга ошириш ва ўзини мусобақаларга тайёрлаш билан уларни ёйиш жараёни деб қаралиши лозим деб таърифлади;

Д) Россия федерацияси академиги Л.П.Матвеев жисмоний маданият таълим жараёнига “ҳаракатлар ҳақида назарий, амалий билимлар бериш, уларга оид малакаларни шакллантиришнинг кўп йиллик жараёни” деб қарайди ;

Е) барча жавобларда таълимнинг мазмуни тулиқ ифодаланган

2. Жисмоний маданият таълими жараёнининг ўқув фаолиятининг қонуниятларидан етакчисини белгиланг?

А) ўқув-меҳнат фаолияти энг аввало қувват сарфлашни талаб қилиши;

В) ҳаракатлар ижросини мукаммаллигига эришиш;

С) ҳаракат малакаларини эгаллашда функционал заҳиралар;

Д) физиологик заҳиралар;

Е) барча қонуниятлар етакчи ҳисобланади.

3. Ҳозиргача ўзининг ечимини тулиқ топмаган жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг характерли муҳим хусусий вазифаларидан бири?

А) жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатни шакллантириш;

В) жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардона-ворликни тарбиялаш;

С) гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш вазифаси;

Д) ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни-коммуника-тивликни шакллантириш вазифаси;

Е) ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаш.

4. Ҳаракат малакасининг шаклланганлиги аъломатларини белгиланг.

А) ҳаракат таркибига кирган майда ҳаракатларга эътиборни кучайтирмаслик;

В) ҳаракат ҳолатини автоматлашган ҳолда бажарилишида онгни етакчи ролини инкор этилмаганлиги;

С) ҳаракатни ижросида онгни ҳаракатнинг узак компонентлари, шароитни узгариши ҳисобига вазифани ижобий ҳал қилишга йуналтириш;

Д) анализаторлар функциясини қайта тақсимлаш;

Е) барча аломатлар муҳим саналади.

5. Малакани шаклланишини физиологик механизминини шартли равишдаги учта фазасининг таснифини ёзинг:

1-фазасининг таснифи.....

.....

2-фазасининг таснифи.....

.....

3-фазасининг таснифи:.....

.....

6. Малакани шаклланишини аста-секинлиги ва нотекислигининг хилларини белгиланг.

А) ҳаракатмалакасини салбий тезлик билан шаклланиши;

В) малакани “ижобий ва зудлик” билан шаклланиши;

С) малаканинг ривожланишини секинлашуви;

Д) ҳаракат малакасининг ушланиши (плато) ва унинг сунниши;

Е) ҳаракат малакасини шаклланишини аста секинлигининг барча хиллари ва нотекислиги қайд қилинган.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОИЛЛАРИ (ПРИНЦИПЛАРИ)

Жисмоний маданият назариясида амал қилинадиган «*жисмоний маданияи ва жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги*», «*Жисмоний маданият ва жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтириш*», «*шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтирилганлик*» дек назарий(айрим адабиётларда «умумий тамоиллар» ёки «назарий тамойиллар» деб аталадиган) тамойиллардан ташқари ж и с м о н и й м а д а н и я т таълим жараёнида фойдаланиладиган **у с л у б и й т а м о и л л а р** ҳам мавжуд бўлиб уларга оид билимлар касбий назарий тайёргарликнинг асосларини ташкил қилади

Таълим ва тарбия жараёнидаги қайд қилинган тамойиллар инсон тарбиясининг узига хос хусусийлиги орқали жараёнга алоҳида мазмун ва талаблар қўяди.

Улар инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик қонуниятлари билан боғлиқ ва жисмоний маданият таълими жараёнида кутилган натижаларга «Онглилиқ ва фаоллилиқ(активлик)», «Кўргазмалилик», «Мунатазамлилиқ», «Кучига ярашалиқ ва индивидуаллаштириш», «Талабларни аста-секинлик билан ошириш»дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина эришилишини амалда исботлаб қўйди.

7.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилиқ тамоилидан фойдаланиш

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф.Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилиқ принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажаришни қоралаган.

Ҳар бир бола бажараётган ҳаракатларини таҳлил қилиш орқали назарий билимларни, ҳаракат фаолиятларини эгаллаши

мақсадга мувофиқ деган ғояни илгари сурди. У «жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликнинг кўрсаткичларини оширади», - деб тушуниш қўпол хатолардан бири деб таъкидлади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида бу принципни қўлаш машғулотнинг умумий вазифаларига қизиқишни уйғотиш ва фикрлашни шакллантиришга йўл очади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётий-амалийлигини аниқ мисоллар ёрдамида «мотивлаш» орқали таълимнинг мавзулаштиришни амалга оширилиши тамойил мазмунида етакчи йўналиш бўлиши лозим.

Ўқитишнинг бошланғич этапидаги онгли фикрлаш тор доирадаги мазмун (қоматини чиройли қилиш, кучининг ортириш)ни назарда тутмаслиги, машғулотларда ҳаётий-амалий мисоллар орқали шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек улуғвор вазифаларни ҳал қилиш назарда тутилиши лозим.

Улар аста-секинлик билан ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилишини ҳисобга олиб, шуғулланувчиларга махсус оммабоп адабиётлар, қўлланмалар тавсия қилиниши таълим жараёнининг самарадорлигида кўринади.

Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларига одатнинг шаклланишини сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни одатга айланишига тўсқинлик қилади.

Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, таълим муассаларининг жисмоний тарбия дастурларини назарий қисмини ўрганишлари, методик ва ҳужжатли фильмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, «актив, пассив дам», «бажара олиш», «ҳаракат малакаси», «олий ҳаракат тартиби», «малаканинг ижобий ва салбий кучиши» атамалари моҳиятини билишининг аҳамияти муҳим.

Ўзлаштирилиши, мустақкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан

ўқитувчи ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилишидек таълим қоидаси, керак бўлса мажбурияти ушбу тамойилнинг етакчи талабидир.

Машқланган бармоқлар (волейболчи, баскетболчиники) турмушда нозик ҳаракатларни талаб қиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) қўл келиши шуғулланувчининг онгига етказилиши таълим жараёнига, унинг машғулотларига онгли муносабатни шакллантиришдан ташқари, шуғулланувчиларнинг фаоллигини орттиради.

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

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

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир.

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

Абельскийнинг тажрибаси бўйича *шуғулланувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш* қилиш тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг, шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар, (баҳслар) ўта қониқарсиз ўтган. Чунки, жисмоний ҳаракатларга оид бундай баҳс ва мунозаралар ҳамма учун бир хил қизиқиш уйғотмаган.

Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тузилиши, ҳаётий-амалий аҳамияти ҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сўнг машқни бажариш тавсия

қилинганда, шуғулланувчилар 2-3 уринишдан кейин машқ техникасини осонгина ўзлаштириб олганликлари кузатилган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажаришни мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъёридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, «тоқатсизликни»ни юзага келтиради. Шунинг учун онгли таҳлил - ўзи бажарган ҳаракатини баҳолашга ўргатади, таълим жараёни қўзилиб кетишининг олдини олади.

Онгли анализ давомида машқ техникасининг таҳлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмик ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таянилади.

Машқни бажаришдан олдин унинг тузилиши, қандай бажарилишини шуғулланувчи фикран кўз олдида келтира олиши (*«идеомотор тренировка»*) лозим. Қайд қилинган тренировка онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини «фронтал», «гуруҳли», ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиб, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-икки ҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошлашсалар, машқни мустақил бажаришга уриниш ўз-ўзидан жонланади, активлик ортади.

Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа («Жисмоний тарбиянинг услублари» мавзусига қаралсин) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг бадий жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, таълим жараёнида шуғулланувчиларда ташаббус (инициатива)ни, ҳаракат вазифани ҳал қилиш учун жавобгарлик ҳиссини ўз бўйнига олиш, маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

7.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик тамоили ва ундан амалда фойдаланиш

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра ўқитишдаги эски анъаналардан фарқланади. *Ҳозирги кунда бу тушунча ўзида ҳис қилиш, образли ўхшатиш, ҳаракатни ташқи шаклини намойиш қилишни мужассамлаштиради.*

Таълим жараёнида ҳаракатни бажариб кўрсатиш ва кўришининг бир-бири билан ўзаро боғлиқлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи (бошланғич) аниқ тушунча ва тасаввур шу машқнинг натурал шаклда бажарилишини ўзлаштирувчи томонидан кўргандан сўнг ҳосил бўлади.

Кўргазмали қурооллар: суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаштириб олинган видеолар ва х.к.), кино-бадий, ҳужжатли, ўқув фильмлари, видео, мультивидео ва бошқалар тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўқувчиларга тавсия қилинади.

Ўзлаштириш жараёнининг асосий тамойилларидан бири ҳисобланган *кўргазмалиликнинг икки кўринишдан* фойдаланилади: ўргатилаётган машқни ижросини айнан бажариб кўрсатилади ёки шу ҳаракатни *кўргазмали қурооллар воситалари* ёрдамида кўрсатилади.

Ўқитувчи ёки жамоатчи йуриқчи томонидан ҳаракатни, машқни айнан ўзини ёки воситалар ёрдамида кўрсатиш намуна тарзида ёки намунага яқин даражада, яъни - ортиқча зўриқишларсиз, ҳаракатларни эркин, зарурий кетма-кетликда, ҳаракат техникасининг асоси, унинг бўлаклари, ҳаракат техникасининг деталларини индивиднинг имкониятига мувофиқлаштирилган ҳолда бажариб кўрсатилиши *кўргазмалилик тамойилининг асосий талабидир.*

Намуна даражасида шуғулланувчиларга машқни кўрсатиш, намойиш қилиш ўқитишда содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олиши амалда исботланган. Ҳаракатни бажарилишини ўқувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўргатишни бошлаб юборилиши хатоларин келтириб чиқаради, уларни тузатиш таълим жааёнини чўзилишига олиб келади.

Машқни намуна тарзда кўрсата олмайдиган

ўқитувчилар ўқувчилардан машқни кўрсатиб берувчиларни олдиндан танлаб, уларни тайёрлаб машқни бевосита кўрсатишга ўргатади (жисмоний маданият йуриқчисини тайёрлайди) ва улардан машғулотларда фойдаланади.

Ҳаракат *фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча* машқни ўқув-кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошқаларда шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади. Айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир.

Ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдига келтира олиш, тақлид қила билишнинг (аввалига механик тарзда бўлса ҳам) аҳамияти катта. Бундан ташқари ўқитишда ҳаракатларнинг кетма-кетлиги, *ўзлаштиришни ҳаракатни тўлиқ ёки бўлакларга ажратиб ўргатишни* ўринли қўллаш муҳим. Ҳаракат техникасининг асосига яқин *йўлланма берувчи машқлардан* фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштиради, таркибида айнан шу ҳаракат элементлари ёки ўхшашлари борларини қўллаш таълим жараёнининг мазмунини бойитади.

Машқни бажаришда *«ўз соясидан фойдаланиш», «ҳаракат сатҳи, чегарасини белгилаш», «тақлид қилиш», «муалжал олиш», «ўхшатиш», кўргазмалиликнинг самара бериш аниқ саналган услубларидир.*

Хулоса қилиб шуни такидлаш жойизки таълим (ўқитиш)да кўргазмалилик жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга замин яратадиган асосий омиллардан саналади. Машқни кўрсатиш ўзининг услубий хусусиятларига эга. Қатор машқлар ўқитувчини ўқувчиларга нисбатан туришига қараб «ойна», «ярим бурилиб туриш», «ҳаракатни ижросини изоҳлаш(шарҳлаш)» ва бошқа қатор услубиятлардан фойдаланишни тақазо этади.

7.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий тамоили

Индивиднинг жисмоний имконияти, жисмоний қобилияти, организмнинг анотомо-физиологик хусусияти,

жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳ.к.лар бу тамойилнинг асосий омиллари бўлиб, таълим жараёнини тўлдиради. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоён бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, *кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари* билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун восита ролини бажаради.

Кучига ярашалиликнинг туб маъноси - индивиднинг ҳаётий фаолияти давомида унинг организмини белгиланган ишида намоён қилиш учун функционал тайёргарлигининг хусусий даражасидир. Бу принцип жисмоний қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда хилма-хил ташқи таъсирини ҳисобга олишни ва шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни тақазо этади.

Меъёр бўлиб турли ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган талаб ва нормалар хизмат қилади. Собиқ Иттифоқ жисмоний тарбия тизимида *«Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр» физкультура комплекси* жамият аъзоларининг, барча ёшдагилари (6 дан 60 ёшгача) нинг жисмоний маданияти ва жисмоний тарбиясининг дастури бўлиб хизмат қилган ва жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлиги нормалари(меъёр, қонун тарзидаги ўлчам)ни ўзида мужассамлаштирган бўлиб, ҳарбир индивиднинг кучига ярашалилиги талаблари чегарасидан чиқмаган.

Ҳозирги кунга келиб бу вазифани мамлакатимизда Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» саломатлик тести талаблари ва нормаларини топшириш орқали назорат қилинади. Тест талабларининг меъёрий нормалари ҳар бир ёшдагиларнинг кучига мослаб индивидуаллаштирилган.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимларнинг бир бўлиб тизимли изланишлари орқали амалга оширилади.

Машқ қилиш учун организмни кучига яраша бўлмаган меъёрдаги зўриқиши орқали энергия сарфлашга системали

мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳозирги кунда ҳам илмий ҳам амалий жиҳатдан исботланган. Маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажм даги жисмоний юклама, янги, эндигина шуғулланишни бошлаганлар учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олинмайди.

Шуғулланишнинг маълум даврига мўлжалланган меъёрга чидаш учун аввалига катта жисмоний, руҳий зўриқиш талаблари қўйилади, бу табиий. Лекин бир мунча вақтдан сўнг организм айнан шу жисмоний юкламага кўникади ва у индивиднинг кучига яраша бўлиши оқибатида меъёрга айланади. Бунга тарбия(шуғулланиш) жараёни орқали эришилган натижаси деб қаралади, ўзгариш эса ижобий томонга деб қабул қилинади.

Маълумки, янги ҳаракат малакаси олдин мавжуд бўлган ҳаракат малакалари-эскиларининг базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди.

Материални ўргатиш шундай йўлга қўйилиши лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсир кучи, таълимнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр «маълумдан номаълумга», «ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга», жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса «кучига яраша бўлмагандан кучига ярашалиликка» деб формулировка қилинади.

Бундан ташқари, ҳаракат вазифаларни машғулотдан-машғулотга, аста-секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараёнидаги кучига ярашалилик тамойилининг асосий шартларидан биридир. Бу эса оsonдан қийингалиликни тақазо этади. Кучига яраша бўлмаганни бажаришни талаб қилиш албатта *таълим жараёнининг услубий хусусиятларини эътиборга олмаслик* деб қаралади.

Маълумки, *индивидуаллаштириш* ўқитишнинг муҳим тамойилларидан бири. Жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликни белгиланган даражадаги кўрсаткичларга эга бўлишни тақазо этади.

Ўқувчиг(шуғулланувчи)нинг жисмоний ривожланган-

лиги кўрсаткичлари - бўйи, танаси ва аъзоларининг ўлчами - узун ёки қисқалиги, йўғон ёки ингичкалилиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси, жисмоний сифатлари - кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилиги мушакларининг эгилувчанлиги ва бўғинларининг ҳаракатчанлиги даражаси таълим жараёни ўқув материални ўқитишда ҳисобга олиниши, яъни машқларни ижросини индивидуallasштиришни тақазо этади. муҳим аҳамиятга эга.

Индивиднинг психологик нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар *индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб*, улар таълимнинг самарадорлигига айрим ҳолатларда ижобий, айримида эса салбий таъсир кўрсатади.

Ўқитувчи ёки мураббийни индивиднинг қайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан узоқлаштиради.

Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан бўйининг дарозлиги (баландлиги) - «акцелерат»лик хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруҳда шуғулланаётганида, таълим жараёнига салбий ёки ижобий таъсир кўрсатиши мумкин.

Дарс(машғулот)да узунасига қўйилган кондан сакраш машқда ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради. Баланд бўйли учун депсиниш «мост»ини спорт жиҳозидан узоқроқ қўйиш лозим, чунки, мост жиҳозга яқин қўйилган бўлса, дароз тиззасини кутариб улгурмайди. Бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчи шу машқни бажариш учун эса сакраш кўприги(мост)ни конга яқинроқ қўйиш талаб қилинади. Мостни ҳар бир ўқувчи учун доимий сийлжитиб туриш таълим жараёнига салбий таъсир этади, ҳаракат техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Жиҳоздан узоқ қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиш талабинини қўйибгина эмас, ўқитишда шуғуллаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмаслик билан намоён бўлиб, ортиқча муаммоларни юзага келтиради.

Меъёрига қўра белгиланган жисмоний юк бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар ораганизмининг функционал тайёргарлиги, жисмоний сифатларини ривожланиши ва тарбияланишига таъсир турличадир.

7.4. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мунтазамлилик услубий тамоили

Машғулотларнинг тизимлилиги, юклама билан дам олишнинг ўрин алмашинувини туғри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг таълим жараёнида **мунтазамлилиги** қайд қилинган услубий тамойилнинг асосини ташкил қилади.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юкламани дам олиш билан рационал алмашинуви. Машқ қилишнинг, машғулотларнинг мунтазам эмаслиги шаклланаётган ҳаракат малакасига салбий таъсир кўрсатади. Жисмоний юкламадан сўнг сарфланган қувватни тикланиши учун дам олишни мунтазамлиги таълим жараёни самарадорлигига ижобий ёки салбий таъсир қилиши ҳам жисмоний маданият таълими амалиётида исботланган.

Табиий ривожланиш қонуниятларидан амалиётда биз шунга гувоҳмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти, жисмоний қобилияти яхшиланади.

Мунтазам машғулотлардан ҳосил бўлган рефлекслар узлуксизликни талаб қилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки «олий ҳаракат мақоми»да бажарила бошланган ҳаракатлар, таълим жараёнида мунтазам такрорлашлар қилиш лозимлиги шартини, керак бўлса, талабини қўяди.

Организмнинг функционал ҳолати яхшиланиб, мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида юқори натижа кўрсатила бошланган бўлса, мунтазамлиликдаги нисбатан оз бўлсада бузилиши - тренировкани ўтказиб юбориш, шуғулланишдаги тизимни бузилиши эришилган ютуқни аста-секин пасайиши ва йўққа чиқишига сабаб бўлиши исботланган. Ҳаракатни узоқ вақт эътибор бериб бажаришимиз уни хотирада узоқ вақт муҳирланиши (ярим шарлар пўстлоғида шу бажарилаётган ҳаракат ҳақида чуқур из қолдириши)га сабаб бўлади. Мунтазам тизимли машғулотлар қолдирган ярим шарлар пўстлоғидаги «из» кейинчалик тикланиши, улар янги, олдин ўзлаштирилмаганларни ўзлаштиришни осонлаштиради.

Ж.Ламарк фикрича, тизимли ва мунтазам равишда машқ қилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмагани ўз қобилятини сусайтиради ва кейинчалик хизмат хусусиятини йўқотади.

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мушак ҳужайраларининг вазнининг камайишига, тузилишининг айрим компонентлари (таркибий қисим)ни лозим бўлмаган ўзгаришларига, ҳатто морфологиясидаги ижобий силжишларни орқага кетишига (регрессиясига) сабаб бўлиши мумкин. Айрим регрессив ўзгаришлар ҳатто 5-7 кунлик танаффусларда ҳам кузатилган, содир бўлган (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошқалар)³⁹.

Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёнининг узлуксиз олиб борилиши - танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг «из»и ҳисобига қатлам-қатлам бўлиб қалинлашса, аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижобий ўзгаришар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бўлади. Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулот орқали йўлга қўйилади. Қолаверса, «шуғулланганлик» қанча юқори бўлса, машғулотларнинг оралиқла(интервалла)ри шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни машғулотлари шунчалар зичлашади. Бу, ўз навбатида, организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга ўзгартиради.

Академик машғулотлар ва спорт тренировкеси, машғулотларнинг зичлиги (концентрацияси) қанчалик юқори бўлса, узлуксизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

7.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш) тамоили

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик - қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат малакасининг физиологик асоси

³⁹Физическая активность человека /Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. / К. : Здоровье. 1987
224.

ҳисобланган динамик стереотипни куп мартабалаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал узгаришларни тартибга солиши ва қайта мосланишларни узоқ муддат давомида таъминлаши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилганлари мустақамланади, кейинги ривожланиш учун шароит яратилади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Фақатгина ҳар бир машғулотнинг ўзи такрорланмай, ундаги кетма-кетлилик, қатор бир неча машғулотлардан иборат туркум машғулотлар кетма-кетлиги, қайсидир ҳолларда, айнан, шу машғулотларнинг ўзини ҳафтада, ой давомида ва машғулотлар вақтининг маълум даврлари ичида (ҳафталик, ойлик ва бошқа циклар) алоҳида такрорлашларни режалаштириш ҳам мумкин.

Такрорлашларнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг қандай мақсадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўналишига, шуғулланувчилар контингенти ва уларнинг хусусиятларига, жисмоний юкнинг характериға таъсир қилувчи бошқа факторларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун такрорий-лик дақиқаси (вақти) айрим ҳолатларда кўпроқ ва айримларида эса нисбатан оз, уларнинг аниқ якуний натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг *м у н т а з а м - л и л и г и* да ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида *в а р и а т и в л и к* ҳам, ўз аҳамиятига кўра, маълум даражадаги ўрнига эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, нагрузка динамикасини, услубиётларнинг турли хилини, машғулотларнинг шакли ва мазмунини, алоҳида битта машғулотни ёки унинг машқларининг шаклини бирваракайига алмаштириб - турли вариантларда қўллаш бу тамойилнинг асосини ташкил қилади.

Бу ўринда қуйидаги объектив қарама-қаршиликларға диққат эътиборни қаратиш лозим. Кўп мартабалаб такрорлаш - қайтариш жараёнида ҳаракатларға динамик стереотипи (одатланиб қолиш) ва организмни унга қўлланилаётган нагрузкаға жавоб реакцияси янада турғунлашиб (стабиллашиб) ҳамда стандартлашиб қолиши содир бўлишини

биламиниз. Шунинг учун машқни, ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтирли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ҳаракат малакасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатлар ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу қарама-қаршилик такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади.

Стандарт машқлар билан шуғулланишда вариатив нагрузкаларни такрорлаш фонида унинг ҳажми ва интенсив-лигини машғулотларнинг тузилиши ва мазмунини сақлаган ҳолда ўзгартириб қўллаш билан янгилаш орқали тарбия жараёнини юқори поғонага кўтаришга эришамиз.

Жисмоний нагрузка ва дам олишнинг рационал навбатлашуви. Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги давомида дам олиш билан нагрузка беришнинг тўғри алмашинувини доимий такрорланишини рад этмай, тахминий мўлжал олиш - юкламани ошириш вақтини олдиндан мўлжалини ошириш орқали амалга оширилади.

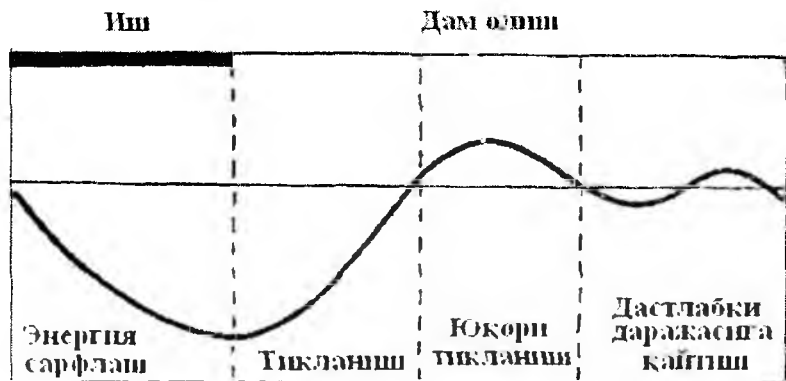
Жисмоний юклама шуғулланувчилар организмга жисмоний машқлар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, организмни функционал имкониятини ошириш омили бўлиб хизмат қилади. Бунга организмнинг «иш потенциали»ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эришилади. Аслида эса бу сарфланган энергияни тиклаш жараёни учун стимул - рағбатлантирувчи омил ролини бажаради.

Тикланиш жараёнининг қонуниятлари кучига қараб нагрузка ва дам олиш бир вақтнинг ўзида нагрузкани қўллаш пайтидаги шароити билан ҳам чамбарчас боғликлиги эътиборга олиниши лозим.

Кўп сонли илмий изланишларнинг кўрсатишича, иш қобилияти дам олиш шароитида қонуний равишда белгиланган фазалар буйича ўзгариб туради. Иш пайтида, нагрузка катта бўлса, иш қобилияти даражасининг пасайиши содир бўлади, чарчаш ривожлана бошлайди. Оқибати иш бажаришни тўхташигача бориб етиши мумкин. Ўз навбатида бу сарфланган энергияни тикланиш жараёнини бошланишидан далолат бўлиб навбатдаги оширилган миқдордаги жисмоний юкламага стимул тайёрланади.

Тўғри, айрим ҳолатларда тикланиш жараёни иш вақтидаёқ бошланади, лекин иш қобилиятининг тўла тикланиши учун дам олишга шароити яратилиши зарур. Айтарли даражадаги юқори катта нагрузкада ва лозим бўлган дам олиш интервалида тикланишнинг бориши, иш қобилиятининг иш бошлангунгача бўлган даражасига етиб қолса-да, у тўла тугалланмайди, чунки унинг орқасидан «юқори тикланиш» фазаси содир бўладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг супер компенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва ҳоказоларнинг тикланиши) ётади. Бу қонуният.

Юқори тикланиш фазаси дам олиш давом эттирилган ҳолдагина алмашади ва иш қобилияти организмда иш бошлангунча бўлган ҳолатга қайтади (1-чизмага қаралсин).



1-чизма. Жисмоний юклама билан дам олишнинг навбатлашуви⁴⁰

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкин: - *биринчидан* - организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрузка билан эмас, иш қобилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бўладиган дам олиш билан шартли боғлиқ. Шу сабабли дам олишга нагрузка каби

⁴⁰Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФИС, М., 1967.

жисмоний тарбия жараёнининг етакчи компонентларидан бири, деб қарашимиз лозим. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясида, - бу маълум маънода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлашуви санъати деб қаралади; **иккинчидан** - нагрузка билан дам олишни рационал навбатлаштириш муаммосини ҳал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигини ҳисобга олишимиз, навбатдаги нагрузка тикланишнинг қайси фазасига тўғри келаётганлиги, чунки ўша нагрузканинг самараси қайси фазага тушганлигига қараб, самара турлича бўлишини, нагрузкалар орасидаги интервал чўзилса, **«тикланиш» фазасига** тўғри келмаса, амалда функционал имкониятлар яхшиланмаслиги ҳам қонуният эканлиги эътиборимизда бўлиш лозим;

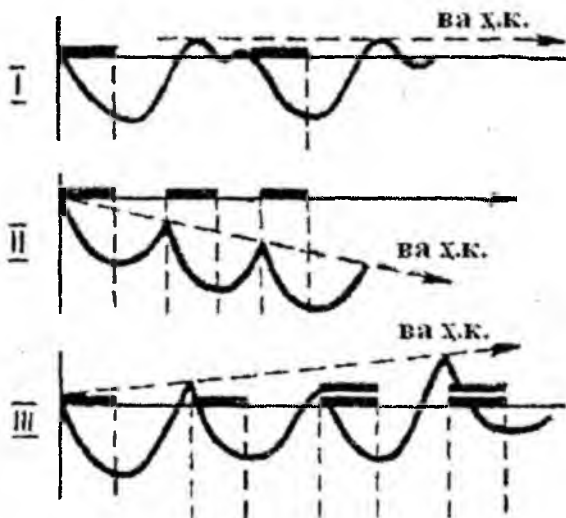
- **учинчидан** - навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига ҳамда охиrhoқибат чарчашга олиб келиши, лекин нагрузка «юқори тикланиш» фазасига мос келиб қолса, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириш учун имконият яратилиши ва шу тариха иш қобилияти доимий ортиб боришига эрилиши асосий мақсадни ҳал бўлганлиги демакдир. Нагрузка билан дам олишнинг ўрин алмаштирилиши ҳар бир машғулот давомида олиб борилиши шарт эмас деган тушунча пайдо бўлмаслиги лозим.

- **тўртинчидан** - қатор машқларни, айниқса, чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, ҳатто уни мақсадга мувофиқ дейиш ҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши чарчаш орқали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин.

Организм тўла тикланмаган шароитда қатор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффектини тўплагандек (йиққандек) бўламиз ва аслида бу билан организмга нисбатан қаттиқ талаблар қўямиз, навбатдаги дам олиш давридаги кучли тикланиш учун етарли стимул яратамиз.

Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машғулотлар учун, албатта, иш қобилиятининг умумий тикланиши, «*юқори тикланиши*» учун етарли даражада катта бўлиши лозим (2-чизмага қаранг).

2-чизма. Машғулот самарасини юклама ва дам олишни ўзаро ўрин алмашуви билан боғлиқлиги:



Шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг, қайта тиклана олмаганлик фонида аҳамиятли даражадаги юкламадан фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фонида ўтказилган машғулотларнинг эффекти йиғиндисига нисбатан эҳтиёткорлик зарур. Бундай тизимли юкламалар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир. Яна битта аниқлик - жисмоний тарбия амалиётда нисбатан абстракт ва соддалаштирилган тикланиш ва бир хил(стандарт) тарзидаги нагрузкалар графигига дуч келамиз.

Ҳаётда, жисмоний тарбия амалётида нагрузка характерига кўра (куч, тезлик, чидамлилик ва ҳ.к.), уларнинг интенсивлиги, ҳажмига қараб навбатлашади.

Тикланиш жараёни турли орган ва системаларда бир хилда ва бир вақтнинг ўзида бормаслиги (гетерахрон тарзида) эътиборимизда бўлиши лозим. Гитерохронлик билан боғлиқ биохимик жараёнлардаги тикланиш тенг амалга ошмайди.

Масалан, мушакни қувватининг потенциалининг тикланишида аввалига АТФ нинг миқдори нормаллашади, сўнгра креодинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасига қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзида, айниқса, турли характердаги ишларни бажаргандан сўнгра бермаслигини курсатади

I - навбатдаги жисмоний юклама олдинги юкламадан қолган «из» йўқолгандан сўнг берилади; натижада ишчанлик олдинги даражасида қолади; **II - жисмоний юклама** доимий равишда тикланиб улгурмаслик сояси (фони)да берилади - ишчанлик пасаяди; **III-навбатдаги юклама «юқори тикланиш фаъзаси»** соясида берилади ва юклама меъёри доимий равишда ортириб борилади; натижада функционал имкониятлар кучаяди (чизманинг асосий элементлари Г.В.Фольборт ва Н.Н.Яковлевларга тегишли)⁴¹.

Машғулотлар кетма-кетлиги ва улар мазмунининг турли томонларини ўзаро боғлиқлиги, машғулотларнинг оптимал кетма-кетлиги муаммоси, кучига ярашалилик муаммоси билан узвий боғлиқ.

Ҳақиқатан ҳам, жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг организмни ривожланиш қонуниятлари билан ҳисоблашишга мажбурмиз, яъни шу этап учун нимани уддалай оламиз, қайсиниси кучимизга яраша, кейингиси нимадан иборат бўлиши лозимлигини белгилаб оламиз.

Шундай қилиб, *кучига ярашалилик кетма-кетликни шарт қилиб қўяди*. Кетма-кетлилик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш лозимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинисини йўлидан бориш мақсадга осон олиб боради? Мана шу саволларга бериладиган

⁴¹Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Физ. М., 1967.

жавоб орқали оптимал кетма-кетлилик муаммоси ҳал қилинади.

Аввал айтиб утилгандек, таълим ва тарбия жараёнининг йўлини танлашда риоя қилинадиган қоидалар - маълумдан номаълумга, осондан қийинга, оддийдан мураккабга бўлиб, бу қоидалар кетма-кетликнинг айрим шартсиз компонентлари эканлигини ифодалайди ва шунинг учун унга киритилиши лозим бўлган қўшимчалар конкретлаштирилиши зарурлиги кўрсатиб утилган.

Агар жисмоний тарбия ёки таълим жараёни фойдаланиладиган умумий материалнинг аста-секинлигини, биологик ёш ривожланиши қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний маълумот беришдан, нисбатан чуқурлаштирилган, ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиши, кейинчалик умумий тайёргарлик билан биргаликда қўшиб олиб бориш тулалигича назарда тутилса, мантиқан тўғри ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик пойдевор бирданига вужудга келмайди. Ҳаммадан аввал ҳаракат координацияси ва тезкорликни белгилловчи функциялар ҳал қилинади, сўнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинроқ чидамлилик намоён қила олишнинг чегаралари вужудга келади (Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошқалар).

Шунга мувофиқ, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапларида координация талаб қилувчи машқлар, (тезкорлик қобилияти учун), сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ва ҳажми оширилади ва охирида чидамлиликни ривожлантиришга юқори талаб қўювчи машқларни бажариш учун махсус машқлар тавсия этилади.

Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатма-навбат тарбияланар экан, деган хулоса чиқармаслигимиз керак. Жисмоний тарбия жараёни ҳар доим ҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиш қонуниятларини қўллаб, акцентни кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қаратиш ҳақида бормоқда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиган машғулотлардан ихтисослаштирилган билимлар берадиган машғулотларга ўтиш қонуниятдир.

Дастлаб етарли даражада амалий фаолият турларининг элементар асосини ташкилловчи энг содда гимнастика машқлари, сунг турли хилдаги асосий ҳаётий-зарурий ҳаракатлар - юриш, югуриш, сакрашлар, тусиқлардан опшишлар, улоқтириш ва бошқалар ўзлаштирилади. Шунга асосланиб спорт ёки касбий фаолият сифатида ихтисослик танланади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг турли этапларида материалнинг кетма-кетлиги конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилган ҳаракат фаолият-ларининг турлари орасидаги объектив боғлиқликнинг мавжудлиги, бир-бирига узатиладиган, ўтадиган элемент-ларнинг борлиги ва уларнинг мос келиши, фаолиятни ўзлаштиришни, мустаҳкамлаш-нинг такомиллаштиришни осонлаштиради.

Ҳар қандай конкрет ҳолатда ўқув материални ўқитиш тартибини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг ўзаро оптимал алоқасини тиклашга ва бирининг бирига уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётда ҳаракат малакасини ва жисмоний сифатларнинг «кўчиши» деб аталиши қонуниятидан фойдаланишнинг аҳамияти ортади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлар-нинг тизимини тузаётиб, ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг «ижобий кўчиши»ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, «салбий кўчиш»ни тормозловчи таъсирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий натижа берувчи «кўчишдан» умуман юз ўгириш керак деган ҳулосага келиш нотўғри.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди, ҳаётий амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ҳам турлича бўлган ҳаракат малакаларини эгаллаган бўлишлигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилиқ кўрсатувчиларга ҳам эга бўлмоғимиз лозим.

Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида «салбий эффект» берувчи малакаларни ҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожланишни бошқача прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир.

Мисол учун, чидамлилиكنинг ривожланиши вақтинчалик куч ва тезкорлиكنинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу у ёки бу сифатнинг ривожини учун база яратади, бошқача айтганда, жисмоний сифатнинг ривожланиши, такомиллашиши, организмнинг функционал имкониятларининг ошишини умумий фони содир бўлади.

Юқорида қайд қилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг «салбий кўчиши»ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммоси ҳақида гапирдик. Бу муаммони, энг аввало, бир-бирига салбий муносабат кўрсатаётган машқларнинг вақти-вақти билан (уларнинг ҳажмини, вазнини ва ҳ.к.ларини) ҳамда мувофиқ машқларни, уларнинг навбатлашувини жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бўлса-да, яқинлаштириш, ўхшаш томонларини топиш билан ҳал қилинади.

Машқларнинг навбати (бирин-кетинлиги) уларнинг тузилиши ва қийинлигига мувофиқ белгиланади. Нисбатан мураккаб бўлмаган ва мураккаб машқлар, қоидадагидек айтарли қийин ва бирмунча қийинлари таркибига кириб, бутуннинг бўлагини (қисмини) вужудга келтириб, қўйилган мақсаднинг ҳал қилиниши амалиётда исботланган.

Оптимал кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулотнинг чегарасида шу машғулот учун характерига кўра турли нагрузкаларни танлаш ва унинг натижаси (таъсири)ни ҳисобга олишнинг аҳамияти катта.

Тажрибада (С.П.Летунов, Н.Н.Яковлев ва бошқалар) томонидан исботланганки, тезкорлик характеридаги нагрузка, чидамлиликни талаб қилувчи нагрузкаларга қулай физиологик фонни (сояни) вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон қолдирадики, (албатта, нагрузка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Аниқланганки, тезкорлик нагрузкаси куч талаб қиладиган машқлар билан яхши навбатлашади. Куч талаб қиладиган машқлардан, сўнг, тезкорлик талаб қиладиган машқлар бажарилса, ижобий натижа юзага келиши исботланган (Н.Н. Яковлев, В.М. Дячков ва бошқалар).

Юқорида таъкидланганидек, жисмоний юкламаларнинг

тартиби, уларнинг қуйидаги йўналишларига қараб - куч, тезкорлик-чидамлилиги ёки тезкорлик, куч-чидамлилиги, деб иккисифат бир вақтни ўзида қўшиб ривожлантирилади. Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлиги(давом этиш вақти)га кўра яқин бўлган цикллarda машқларни, машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам мос келади.

Бунда чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар дан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервалидан фойдаланиладики, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи характердаги машқларга зарари бўладиган таъсирлар бўлмаслиги керак.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оқлаган, лекин у албатта ягона ва ҳар доим мақсадга мувофиқ эмас. Чунки, машғулотлар ва машқ ларнинг кетма-кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда, шуғулланувчилар контингенти-нинг тайёрлиги ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагрузкаларнинг меъёри ва уларнинг динамикасининг хусусиятлари ва бошқаларга боғлиқ.

Бундай шарт-шароитларни ҳисобга олиб, уларни қўллаш учун мақсадга мувофиқ йўлни танлаш, албатта, осон эмас. Ҳозирча муаммони барча (майда чўйдалари, иқир - чиқирлари) деталлари билан ҳал қилиш анча мушкуллигича қолмоқда. Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалигича программалаштириш имконига эга бўламиз. Албатта, соҳа бўйича катта шижоат билан программалаштириш ва модуллаштиришнинг асосли равишдаги кибернетик методикасини яратиш ва қўллаш устида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

7.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) тамоили

Жисмоний тарбия жараёнининг талабларни аста-секинлик билан ошириш принципи машғулотларида шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденцияси(йўналиши)ни ифодалаб, ***янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ***

бўлган жисмоний юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишни, меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Жисмоний юкламаларнинг оширишнинг умумий йўналиши билан вазифаларни янгилаш заруриятининг дойимийлиги. Жисмоний тарбия жараёни нагрузкани ошириш машғулотдан-машғулотга, бир этапдан-бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Характерли белгилари: *машқлар мураккаблаш тирилади, улар таъсири даражаси ва давомийлиги ўзгартириб борилади.*

Шунинг учун жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда, ҳаракат таркибида бўладиган ўзгариш ҳақида маълумот бериш вазифасини ҳал қилиш учун зарур бўлади.

Табиийки, машқни янгиламай туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарур бўлган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки, машқ қанча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш заҳираси шунча кенгаяди. Шу сабабли ҳаракат фаолиятларининг янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгиш (ҳаракат вазифалари)ни ҳал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шакллари қийинлаштириш жисмоний нагрузканинг барча компонентлари ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз навбатида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожланишига сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) жисмоний юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрузка меъёри янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса, унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври

шунчалар аҳамиятли ва пишиқ бўлади, нагрузка қанчалик интенсив бўлса, тикланиш ва «юқори тикланиш» жараёни шунчалик катта қувват билан кечади. Қайд қилинганлар тажрибада мушакларнинг энергия ресурсларининг тикланиши мисолида исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагрузкаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки, жисмоний нагрузкага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради. Бажариладиган ҳаракат фаолиятига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентилияцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камаяди. Қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага кўтарилади. Физиологик нуқтаи назаридан «хизматни тежамлаштириш» содир бўлади. Организмнинг функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши оқибатида шу ишни бажаришга энергия сарфлашни иқтисод қилиш, фаолиятни қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади.

Қайд қилинганлар организмнинг **жисмоний юкламаларга биологик мослашуви** деб тушунилиши лозим. Бу жисмоний тарбия жараёнининг **етакчи қонуниятларидан биридир**.

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

Амалиёт бу **қонуниятни** жисмоний маданият ва жисмоний тарбия жараёнида **руҳий сифатларни ҳам тарбиялашга тааллуқли эканлигини кўрсатади**. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда руҳий сифатлар, шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руҳий сифатларни намоён қилиш даражаси руҳий қийинчиликларнинг ўлчовига боғлиқ. Шунга кўра, руҳий ҳолатни тарбиялаш махсус жисмоний юкламалар ва топшириқларни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали амалга оширилади.

Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва жисмоний юкламаларни оширишнинг шакллари. Кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш ва мунтазамлилик принципларида биз

жисмоний тарбия жараёнидаги талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаслик, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мос келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик.

Бу тамойилнинг асосий муҳим шартларидан бири кетма-кетлилик (машқларнинг бирини-бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик) бўлиб, машғулотларнинг мунтазамлилиги ва нагрузкани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш қоида ларини билиш талабини қўяди.

Шу ўринда *пухталиликнинг аҳамиятини* ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникмаларнинг пухталиги ва организм мослашуви (адаптацияси) нинг пухталиги устида боради.

Нисбатан янги, даражасига кўра мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустақамланиши ва нагрузкаларга мослашуви орқали бориши лозим.

Мустақамланмаган малака нагрузканинг катталигидан тез бузилиши мумкин шунингдек, интерференция(ҳаракат сифатларини ривожланишидаги бир-бирни кучайтириши ёки усайтириши) таъсиридан ҳам. Чунки янги машқларга ўтиш пайтида ҳам шу ҳолга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тўсиқ бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир қаторда, нагрузка динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасида хавфли номувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагрузкага организм бирданига ёки озгина вақт ичида (маълум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

Инглиз олими М.Периш схемаси буйича энг аввало **мускуллар ва безлар таркибида физик-химик ўзгаришлар, шунингдек, асаб тизимнинг бошқариш функциясида ҳам маълум ўзгаришлар** содир бўлади. Асаб-мушак тизимининг актив хужайраларида функционал ва структуравий ўзгаришлари учун нисбатан узоқроқ (камида бир ҳафта) вақт, энг кўпи эса, бир ой, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта жисмоний юкламаларнинг ҳажмига ҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, **нагрузкalar динамикасини оширишнинг** турлича шакллари тавсия қилинади. **Аста-секин тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон шаклда жисмоний юкламаларни оширилиши** таълим жараёни амалиётида фойдаланилмоқда.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига юкламани ҳафтадан-ҳафтага мутаносиб равишда, мослаб, аста-секин ошириш, машғулотлар орасидаги интервал аҳамиятли даражада катта бўлмаслиги эътиборга олинishi билан амалга оширилади.

Нагрузка динамикасини поғонама - поғона ошириш қаторасига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги янги поғонага ўтиш, деб тушунилади. Навбатдаги поғонага «сакраш» пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан нагрузка динамикаси айтарли даражада кескин оширилади. Оқибатда организмдаги нагрузкага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув нисбатан сезиларли намоён бўлади. Нагрузканинг қайд қилинган шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг **тўлқинсимон динамикаси**, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин оширилиб бориладиган нагрузкада, бирданига кескин кутариш қилинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагрузкага қайтилади. Чунки, бундай юкламани оширишда организмнинг функционал мослашуви орқада қолиши мумкин. Мослашув белгилари

кузатилгач, нагрузка янада катта «тулқин» билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб нагрузка ҳажми ва интенсивлигининг энг катта тулқинга олиб чиқиш билан юклама миқдорини катталаштириш, ошириб бориш мумкин бўлади.

Умуман, узоқ муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда нагрузканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тулқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формага) кириши қўзланган мақсадга олиб келиши мумкин.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний маданият таълими тарбия жараёнининг нисбатан узоқ давом этмайдиган давларида, тулқинлар қанчалар қисқа бўлса, жисмоний юкламанинг тўғри чизиқ бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг даражаси умумий ҳажми ва интенсивлиги айтарли даражада юқори бўлиши мумкин. Натижани содир бўлиши қатор табиий физиологик жараёнларнинг **сабаблари** билан боғлиқ бўлиб, улар моҳият жиҳатидан етакчи роль ўйнайди: *биринчидан*, организм физиологик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши ва ҳаётий фаолиятнинг умумий режими; *иккинчидан*, мослашув жараёнларининг қонунияти; *учинчидан*, нагрузка ҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама-қаршилиқлардек сабаблар.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организмнинг шакли (формаси) ва функциясининг стабиллиги муҳим (ўзи хос кучга эга) бўлиб, турли орган ва система-лардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзида бўлмай, «қайта қуриш»га мослашиши нагрузка динамикасидан «орқада» қолгандек бўлади. Аввалига юклама оширилади, янги оширилган талаблардан сўнг мослашув жараёни йўлга қўйилади.

Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига нагрузканинг орттирилиши давом этаверса, нагрузка умумий ҳажмининг катталиги оқибатида эртами-кечми, барибир, организмнинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узилиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун юкламанинг умумий ҳажмининг тулқинсимон «кутариш» ва

«пасайтириш» усулларини қўллаб, организмни нисбатан кечроқ мослашаётганига ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим. Юкламанинг ҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига, жисмоний ишнинг миқдорий йиғиндиси ва унинг зўриқиш билан бажарилиш даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маълум чегарага, қиррага эгаллиги билан ифодаланади.

Машқнинг ёки машғулот ҳажмининг кейинчалик оширилиши унинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг нисбатан пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин. Шунинг учун зарур бўлган даражада интенсивликни оширишнинг қайсидир этапи давомида стабиллаштириш ва нагрузка ҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бироқ, жисмоний тарбия жараёни давомида ҳажм ҳамда интенсивликнинг умумий тенденциясини ошириб боришда бир оз тўхталишлар қилишга тўғри келади, уларсиз, жисмоний сифатларнинг доимий ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаб бўлмайди.

Бу қарама-қаршилиқ нагрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вақти билан фаолиятнинг бири-бирига устма-уст тушмайдиган ҳажмдаги юклама динамикаси ва интенсивлик динамикасига ажралгандек бўлади. Агар бошланишида вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тутилади) нагрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади ва бунда интенсивликнинг сураъти унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қисқартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражага қўтарилади.

«Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлигининг пасайиши» - енгиллашган яқунловчи дақиқа ҳисобланади. Сўнгги тўлқинлар ҳам худди шу тузилишда бўлади. Лекин юкламанинг ўсишига умумий мойиллик юқори даражада ўтади. Бундай мойиллик кўп йиллик машғулотлар давомида сақланади, маълум вақт ўтиши билан функционал адаптация имкониятлари пасайишининг кучайиши ҳисобига у умумий йўналиш бўла олмай қолади ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасидагина қўлланилади. Нагрузка умумий

динамикасининг кўп йиллик аспекти «тўлқинсимон» тарзда қўлланилиши ҳозирги кун амалиётида кўпроқ кузатилмоқда.

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

Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси. Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таҳлил қилсак, уларнинг мазмуни бир бири билан туташган, бири иккинчисига сингиб кетган ва ҳатто ўзаро мувофиқлашганлигини кўрамиз. Чунки уларнинг барчаси бир жараёنни алоҳида ажратилган томонлари, қоидалари ва қонуниятларини ифодалайди. Моҳияти ва мазмунига кўра улар алоҳида, лекин бу алоҳидалик шартли.

Онглилик ва фаоллилик принциплари жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилишидаги умумий шартларни ўртага ташлайди. Чунки, шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятига онгли ва актив муносабати ўқув материалининг кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга эришиш, кўргазмалилик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чиқса, ҳақиқатдан ҳам таълимга онгли муносабат деб қабул қилинади. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагрузканинг оширишнинг рационал йўллари танлай ола олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш мунтазамлилик ва талабларни аста-секинлик билан ошириш

принципи асосида амалга оширилади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, қайд қилинган принципларнинг ҳеч бири бошқа принципни инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбиқ қилинмайди. Уларнинг ўзаро алоқаларининг бирлиги асосида уларнинг таъсир доираси тарбия жараёнига кутилган самарани бериши мумкин. Таълим жараёнига самарали таъсир кўрсатувчи қайд қилинган принциплар тарбия таълими жараёнида ўз исботини топган.

Назорат саволлари

1. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш такомиллаштиришга онгли муносабат.
2. Тушунмасдан, кўр кўрона тақлид тарзида ўқитишнинг салбий оқибатлари.
3. Фаолликни таълим жараёнида шакллантириш услубиятлари.
4. Воситали ва воситасиз кўргазмалилик.
5. Таълим жараёнида индивидуаллик.
6. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини тақрорлаш ва унинг ижросини вариациялаш.
7. М. Периш схемаси бўйича асаб - мушак хужайраларида содир бўладиган ўзгаришлар.
8. Топшириқларни қийинлаштириш шартлари
9. Гитерохронлик билан боғлиқ организмнинг ҳолатини тавсифи.
10. Ҳаракат малакасини кучишини услубий тамоилларидан фойдаланишдаги моҳияти.

Мустақил таълим мавзулари

1. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг услубий тамоилларидан фойдаланишда инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биомеханик қонуниятларининг ўрни.
2. Бирламчи тасаввурни шакллантириш услубиятлари.
3. Индивиднинг ўзига хос хусусиятлари.
4. Жисмоний юкламани меъёрлаш ва уни ошириш жараёнининг таснифи.
5. Машғулотларнинг мунтазамлилиги ва унда актив ва пассив дам олиш.

6. Талабларни аста секинлик билан ошириш услубиятлари.
7. Таълим жараёни тамоилларининг узаро узвийлиги

Мавзу бўйича тестлар

1. Жисмоний тарбия назариясининг умумий тамойиллари унинг методик тамоилларидан нимаси билан фарқланади?

А) Умумий тамоиллар фаннинг ўқитилишга талаблар қўйса, методик тамоиллар индивид фаолиятининг биологик қонуниятлари билан боғлиқ жисмоний маданият таълими жараёнида қўлланилиши билан;

В) таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик П.Ф. Лесгафт илгари сурган ҳаракатларни таҳлил қилиш, нима учун айнан шундай бажариш кераклигини шуғулланувчи онгига сингдириш ғоясини амалга оширади;

С) ҳаракатларга ўқитиш(ўргатишдек куп қиррали педпгогик жараён воситаси эканлиги билан фарқланади;

Д) мунтазамлилик, такрорийлик ва вариациялаш, талабларни аста - секинлик билан ошириш, кўргазмалилик ва сўз билан ифодалаш тамоилларидан фойдаланиши билан;

Е) методик тамоилни ўз аро узвийлиги билан.

**2. Қайси методик принциплар – тамоиллар ўзлаштири-
лаётган ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи тасаввурни
шакллантиришда нисбатан қўл келади?**

А) сўз билан ифодалаш, кўргазмалилик;

В) таништириш ўзлаштириш мустаҳкамлаш орқали;

С) талабларни ошириш, мунтазамлилик тамойили орқали;

Д) такрорийлик ва вариациялаш тамойили орқали;

Е) барча тамоиллар орқали.

**3. Жисмоний юкламаларнинг оширишнинг умумий
йўналиши билан вазифаларни янгилаш заруриятининг
доимийлиги қайси тамоилнинг талабларига киради?**

А) кўргазмалилик тамоилини;

В) сўз билан ифодалашни;

С) мунтазамлиликни;

Д) такрорийлик ва вариациялаш тамоиллари орқали;

Е) талабларни аста-секинлик билан ошириш тамоилини

4. Машқларни бир-бирига мослаб улаш, уларни ўзаро боғлаш, жисмоний юклама билан дам олишни ўзаро ўрин алмашиши қайси тамоилнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади?

- А) кўргазмалилик тамоилини;**
- В) сўз билан ифодалашни;**
- С) мунтазамлиликни;**
- Д) такрорийлик ва вариациялашни;**
- Е) талабларни аста-секинлик билан ошириш тамоилини**

5. Ж.Ламаркнинг тизимли, узлуксиз машққилдирилган орган (аъзомиз) аста-секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмагани ўз хизматини сусайтиради, силжишлар орқага кетади(регрессияга учрайди) деган фикри қайси услубий тамоили талабларига мос келади?

- А) кўргазмалилик тамоилини;**
- В) сўз билан ифодалашни;**
- С) мунтазамлиликни;**
- Д) такрорийлик ва вариациялашни;**
- Е) талабларни аста-секинлик билан ошириш тамоилини**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ ВОСИТАЛАРИ

Табиатда ҳар бир жонзотнинг, қолаверса, уларнинг етакчи вакили инсоннинг жисми ҳам тарбияга муҳтож ва уни амалга оширишда махсус воситалардан фойдаланилади. Тарбия кўрмаган организм фаолиятидаги самарадорлик тарбия кўрганларникига нисбатан айтарли даражада паст бўлиши ҳозирги куннинг тадқиқотлари орқали исботланган.

Инсон организмида кечадиган қариш жараёни қонуният. Унинг органлари ва тузилмаларининг хизматини сусайишини тезлаштириши табиий. Ёш ўтган сари организмда турли хилдаги касалликларни юзага келиши жараёни учун аста секинлик билан замин юзага келади. Вақтидан олдин қариш, саломатликни сақлаш воситаларига оид назарий билим ва амалий малакаларга эга бўлиш соҳа мутахассисининг касбий - назарий ва касбий амалий тайёргарлиги ҳисобланади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёни кўп йиллик ва кўп қиррали эканлигини олдинги бобда ўргандик. Бу жараённинг *асосий воситаси* сифатида *индивидуалнинг ўзи, онгли равишда, ихтиёр қилиб, мақсадли бажарадиган, ихтиёрий ҳаракатлар (жисмоний машқлар)дан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан* фойдаланилади.

8.1. Жисмоний машқлар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг асосий воситаси сифатида

Ж и с м о н и й м а ш қ л а р тарихан *гимнастика, уйинлар, спорт ва туризм* тарзида гуруҳларга ажратилиб, жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг асосий воситаси сифатида фойдаланиб келинган ва ҳозирда ҳам фойдаланилмоқда. «*Ж и с м о н и й м а ш қ*» атамаси жисмоний маданият назариясининг етакчи тушунчаларидан бири. Тушунчасининг таърифи қатор муаллифлар томонидан турлича ифодаланган.

А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Б.А. Ашмарин, Б.А. Шиян

ва бошқа қатор муаллифлар - «*Ж и с м о н и й м а ш қ*» жисмоний тарбия қонуниятларининг талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркумларидир. Бундай ҳаракат фаолиятлари *гимнастика, уйинлар, спорт, туризм* машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, услубиётлари мажмуаси тупланди ва ҳозирги кун давомида унинг мазмуни тўлдирилмоқда.

Қатор дарсликларда (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) *жисмоний машқни вужудга келиши* тарихи ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб, уларнинг *объектив* ва *субъектив* сабабларини очиб беришга ҳаракат қилинган.

Жисмоний машқнинг вужудга келишида *объектив* сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши, *субъектив* сабаб сифатида эса аста секинлик билан унинг онгнинг шаклланиши жараёни қабул қилинган.

Ибтидоий ов қилиш қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одамлар ўз ўлжасини (овини) ҳолдан тойдиргунча қувлаганлар. Бу овчининг организмига катта жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини юклаган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларнинг ўзлари овига ем бўлган лар. Кейинчалик ибтидоий одамлар гала-гала бўлиб яшашга ўтганларидан сўнг, якка ов қилишдан кўра овга жамоа бўлиб чиқишнинг афзаллигини тушуна бошлаганлар. Бу эса ибтидоий одамнинг онги шакллана бошлаганлигини кўрсатарди.

Аста секинлик билан ибтидоий одам қуроллар: тош, учига қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлар ва бошқалардан фойдаланишни ургана бошлаганлар. Бу ижтимоий онг шаклланишидан гувоҳлик эди.

Овда иштирок эта олмай қолган қабила уруғининг қариялари ёшларга тошни нишонга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдиришда қатнаша бошладилар, бу билан тарбияга, инсон жисми тарбиясининг, таълим жараёнининг дастлабки элементлари юзага кела бошлади.

Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланди. Бунга жисмоний машқларнинг ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қарала бошланди.

Ҳозирги кунга келиб, бу машқлар айна пайтдаги енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда.

Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Шунинг учун ҳам меҳнат фаолиятида фойдаланиладиган ҳаракатлар касбий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишда кенг қўламда ишлатилмоқда.

Тарбия амалиётида асосан, меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги, ҳарбий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ўйинлар, рақслар, ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилди.

Жисмоний машқларни *машқ қилиш табиатнинг табиий қонуни* эканлиги рус академиклари И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг илмий дунёқарашлари орқали исботланган. Сеченовнинг фикрича, ихтиёрий ҳаракат онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилади.

И.П.Павлов эса ҳаракатларнинг физиологик механизми бош мия пўстлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг *мазмун*и ва *шакли*. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг *мазмун*и ва *шакли*га эга.

Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган

механик, биологик, психологик жараёнларнинг мазмунининг мажмуйи туълами жисмоний машқларнинг м а з м у н и н и юзага келтиради, уларнинг ўзаро мувофиқлиги эса ҳаракат фаолиятига оид қобилиятни намоён бўлиши орқали кўзга ташланади.

Шунингдек, **машқ мазмунига** ҳаракат булакларининг туълами, масалан, узунликка сакрашда **танага тезлик бериш** (югуриш), сакраш чуқурлиги олдида ўрнатилган тахта устидан **депсиниш, ҳавода учиш, ерга тушиш**дек шу машқнинг таркибидаги ҳаракат булакларлари ва уларга қўшимча машқни бажариш жараёнидаги ҳал қилинадиган умумий ва хусусий вазифалар, машқни бажаришда организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементлар(бир бутуннинг майда чуйдалари)нинг барчаси жисмоний машқнинг **умумий мазмуни**ни вужудга келтиради.

Жисмоний машқнинг **ш а к л и** уларнинг **и ч к и** ва **т а ш қ и** тузилишларининг мувофиқлигида намоён бўлади. Машқнинг **и ч к и** тузилишига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мушаклари, уларнинг таранглиги, қисқариши, чузилиши, буралиши, эшилиши ва ҳ.к.лар, ҳамда биомеханик, биохимик боғланишлари - энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигини ўз ичига олади.

Биологик, механик, руҳий ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирининг бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги, югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқачалиги билан, машқнинг ички тузилишини турлича бўлишини намоён қилади.

Машқнинг **т а ш қ и ш а к л и** нинг мазмуни эса ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш учун кетган вақт ёки куч сарфлашнинг меъёри ва ҳаракат интенсивлиги кўринишида намоён бўлади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро бир-бири билан боғлиқ. Мазмуннинг ўзгариши шаклнинг ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди.

Масалан, сакраш секторида танага тезлик бериш учун

югуриш техникаси (қадамнинг катталиги, частотаси, ғўшнинг ҳолати ва ҳ.к. лар) ҳар хил масофада турлича - ғўзликнинг сифати, унинг намоён бўлиши оддий югуриш масофаларидаги югуриш техникасидан фарқланади.

Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аниқ маълум бир ҳаракат учун намоён қилинадиган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажариш малакасига таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штанга кўтариш билан шуғулланувчининг кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқнинг шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир. Бу муаммо қисман ҳаракат малакаси ва кўникмасига, шунингдек, жисмоний сифатларига ҳам тааллуқлидир.

8.2. Жисмоний машқ техникаси

Академик дарсларда, спорт тренировкasi, соғломлашти-риш ва бошқа машғулотларда ҳар бир машқ ёки ихтиёрий ҳаракат ижро техникасига кўра турли услубда бажарилади. Масалан, баландликка сакрашда сакраш устунлари орасига қўйиладиган баландликни ўлчамига ўрнатилган «планка» устидан сакраб ўтиш учун, планкага нисбатан ўнг ёки чап елка билан ёки унинг тўғрисида югуриб келиб, депсиниш билан сакраш мумкин.

Аслида шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ - осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳаракатни (вазифани) самарали ижро этиш услубиятлари мавжуд. Буни ҳаракат ёки жисмоний машқ «*т е х н и к а*»си атамаси орқали мазмуни тавсифланади.

Т е х н и к а - грекча сўз бўлиб, «*бажариш санъати*» деган маънони билдиради. *Ҳаракат вазифасини осон, самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолият)ни - ж и с м о н и й м а ш қ т е х н и к а с и* деб аташ қабул қилинган.

Жисмоний машқ техникаси ёки унинг таруибидаги *ҳаракат акти*(*ҳаракат фаолиятининг бир қисми, бўлаги*), ҳаракат фаолияти тарки бидан икки нарсани:

а) *бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад*;

б) ҳаракат вазифасини ҳал қилишнинг усулини фарқлаш, ажрата билишни тақазо этади.

Ҳаракат техникаси доимий равишда такомиллашиб боради, охир оқибат юқори натижаларга олиб келиши мумкин. Лекин бунга спортчиларнинг тинимсиз меҳнати, тер тукиши орқали эришилади.

Спортчининг жисмоний тайёргарлик даражасининг яхшиланиши ёки унинг тана тузилиши (анатомияси)даги, бошқача айтганда, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларининг турлича ўзгаришларга (сон суягини калталиги ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) юз тутиши спорт тури - жисмоний машқларни бажариш техникасининг асосини, унинг звенолари ёки деталларининг ўзгаришига, алмаишишига сабаб бўлиши мумкинлиги жисмоний тарбия, спорт амалиётида исботланган ҳолатлигини билишимиз лозим бўлади.

Ҳаракат ёки жисмоний машқ техникаси ўзининг асоси, звенолари ва деталларидан иборат таркибга эга бўлади ва бу унинг мазмуни деб қисмларга ажратилади.

Ҳ а р а к а т т е х н и к а с и н и н г а с о с и д е г а н д а, ҳаракатни бажариш учун қўйилган вазифани ҳал қилишда ижрони амалга ошириш учун зарур бўлган, қўлланилган ҳаракатлар ёки ҳаракат фаолияти тизимидаги ў з а к қ и с м тушунилади.

Ҳаракатни бажариш(ижро этиш)да қўлланилган усуллар ҳаракат акти тизимининг кетма-кетлигини, танамиз қисмлари(аъзоларимиз) ўзаро келишган ҳолда фаолият кўрсатишини бузмай, жисмоний сифатларимиз (куч, тезкорлик, чاقқонлик, мушаклар эгалувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги)ни зарур бўлган даражада, керагича намоён қилади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли қўлланиши мумкин ва узоқ вақт ўзининг ҳаётий - амалийлигини сақлаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери-флоп» усули самарали бўлса ҳам, ҳозиргача спортчиларнинг кўпчилиги «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги ўрганувчилар учун эса ҳозирги кунгача «қадамлаб сакраб ўтиш» усулидан фойдаланилиши сакраш техникасини ўзлаштиришни осонлаштиради.

Ҳ а р а к а т т е х н и к а с и н и н г з в е н о с и д е г а н д а,

ҳаракатнинг асосий механизмини бажаришни осонлаштирадиган, унга ёрдам берадиган, машқ ҳаракат таркибидаги ҳаракат бўлаклари тушунилади. Масалан, сакрашларда депсиниш, улоқти ришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлаклар тушунилади.

Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг, таълим жараёнининг вазифасини самарали ҳал қилиш, ҳаракат техникасининг негизини пухта эгаллашга замин, деб қаралади. Ҳаракат техникаси звеноларининг ўзлаштирилиши машқ техникасининг асосини ўрганилганлиги, ўзлаштирилганлиги демакдир.

Машқ техникасининг мазмуни таркибида ҳаракат техникасининг деталлари(бир бутуннинг майда - чуйдалари) тушунчасига дуч келамиз. Жисмоний машқ(ҳаракат) техникаси таркибидаги бундай деталлар бир хил техник усул билан машқ бажараётган ҳар бир шугулланувчида турлича шаклда, кўринишда бўлади. Чунки шугулланувчиларнинг тана аъзоларининг биомеханикаси уларнинг аъзоларини ўлчами билан боғлиқ. Машқнинг ижроси ҳаракатнинг техник элементлари унинг техникасининг асоси, звеноларига зиён етказмайдиган қўшимча ҳаракатлардир.

Машқ техникаси деталлари ҳаракат техникаси таркибида индивид нинг хусусиятларидан келиб чиқиб уларни бажариш ёки бажармаслик шарт бўлмаган ҳаракатлардир.

Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан(стартдан чиққандек) бошласа, кимдир тезланишни аста-секинлик билан бошлайди, югуришни кескин бошлаш ёки аста секинлик билан бошлашни ҳаракат техникасини ижросида аҳамияти муҳим эмас; бу ҳаракат машқ техникаси асосига зиён ҳам, фойда ҳам келтирмайди.

Қисқа масофага югурувчи - ҳам тўсиқлар оша, ҳам тўсиқларсиз югуриш йўлкасида тез ҳаракатлана олади. Старт учун старт қолюдкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича. Улар қайсидир детали билан бири-биридан фарқ қилади, лекин бу детал машқ техникасини асос ёки бошқа звеноларига зиён етказмайди.

Р а ц и о н а л(мувофиқ, тўғри танланган) с н о р т

техникаси. Шуғулланувчи учун танланган рационал спорт техникасининг асосий қоидаси фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тулақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишга имкон яртиш. Машқни, фаолиятни бажариш вақтидаги нерв - мушак тизимида қўзғатувчи, тормозловчи, (ижрони кучайтирувчи, сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи, оширувчи) кучларни камайитиришдир.

Рационал ҳаракат техникаси шуғулланувчининг жисмоний сифатларидан тулиқ фойдаланишга имкон яратади. Рационал деб ҳисобланган ҳаракат техникаси барчага мос-хос бўлмаслиги жисмоний тарбия таълими амалиётида исботланган.

Ньютоннинг учта қонуни механик ҳаракатларга бағишланган. Лекин инсон ҳаракатлари ҳақида гап кетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси ҳақида хулосага келиш учун механиканинг бу қоидаларига таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига кўра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жиҳатдан, сакрашни депсиниш оёғига росса чуқур ўтириш билан бажариш лозим. Лекин амалий тажрибалар инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли юқорилигини кўрсатмоқда. Сакровчи депсиниш оёғига иложи борича чуқур ўтириш қилмай ҳам (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан айтарли даражадаги қисқа букиш қилиш билан) сакрашда юқори натижага эришиш мумкинлигини исботламоқдалар.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ҳар бир шуғулланувчи ҳаракатнинг ўзи учун мос бўлган *рационал* техникасини ахтариши, топиш ва уни эгаллашида фақат механика қонунларига таяниш билан чекланмай, ҳаракатнинг, материянинг энг юқори шакллариغا, улардан бири бўлмиш *биологик қонуниятларга* таянишига тўғри келади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида *ҳаракат координацияси* (янги, илк бор бажариладиган ҳаракатларга тез мослаша олиш қobiliяти, ҳаракатларини тез мослаштира олиш - чаққонликка яқин) деган тушунчага ҳам дуч келамиз.

Бу жисмоний сифатларнинг шаклланиши, ривожланиши, улардан фойдаланишда намоён бўлади.

Қўзғалиш билан тормозланишнинг мувофиқлиги, нерв-мушаклар тизими, юрак-томир ва бошқа тузилмаларимизнинг фаолиятидаги мослашувчанлик ҳаракатларимиз координация-силарини даражасига таъсир кўрсатади. Ҳаракат сифатларидан бирининг шаклланиши ёки ривожланишнинг меъёрини бузилиши ҳаракат координациясига албатта салбий таъсир этиши исботланган.

Спортчини рационал спорт техникасини эгалланган-лигининг асосий кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришдаги мускул зўриқишини туғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришганлигидир. Ҳаракатнинг акцент (урғу, эътибор) берилган қисмига энг кучли зўриқиш қилинади. Бундай зўриқишдан юзага келган ҳаракат, маълум вақт пассив давом этади. Ҳаракат таркибидаги акцент берилган даврнинг интенсивлиги қанчалик кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади. Бу билан ҳаракатнинг пассив фазасидан тулақонли фойдаланиш мумкин.

8.3. Ҳаракатларнинг тавсифи

Жисмоний маданият назарияси, жисмоний тарбия фанининг ўқитувчилари, мутахассис тренерлар, жисмоний маданият машғулотларининг фаолларигина эмас, балки жамият аъзоларининг барчаси ўзининг ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятларини таҳлил қилибгина қолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошқаларнинг ҳаракатларини ҳам таҳлил эта олиш малакасига эга бўлиши давримизнинг талабидир. П.Ф. Лесгафтнинг қайд қилинган фикри ўзининг моҳиятини ҳозиргача ҳам йўқотгани йўқ.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бушлиқдаги) ҳолатига қараб; уни бажаришдаги траекториясига (йўли); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб; бажариш учун сарфланган вақти; ҳаракатнинг тезлиги; ҳаракатнинг давомийлиги (узунлилиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таҳлил қилиш малакасига эга бўлсак, ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

Тананинг ҳолати (позаси) - бугинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати уни фазода ҳаракатланишнинг

маълум элементларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода бир томонга оғган, энкайган, букрайган, айрим аъзоларимизни эса йиғиштирилганлиги ёки чўзилганлиги ва бошқалар ҳолатида кузатамиз. Ҳар қандай ҳаракатлар давомида бу позалар, туриш ҳолатлари узлуксиз ўзгариб туриши ва ўз навбатида бу организмга ёки айрим аъзоларимизга жисмоний юкламалар тушишиши билан кузатилади. Бу ҳолатлар организмга ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортиши ёки пасайиши билан кечади.

Тананинг вертикал(тик) ҳолати - осилиш ва таянишлар, горизонтал (ётиқ) ҳолатлари, ётиқ ҳолатдаги мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва бошқалар.

Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари: таяниб ётишлар, энкайган ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар».

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари - инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойининг ўзгариши бўлиб, букиш ва тўғрилашдек содда ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин. Индивиднинг ҳаракат фаолияти, унинг жисми бўғинларидаги ҳаркатлар, бир вақтнинг ўзида бажариладиган, кетма-кет, қаторасига, оҳиста навбатма-навбат, ёки давомийлиги қисқа, узун бўлган ҳаракатларга бирлашиши мумкин. Шунинг ҳисобигагина ҳаракатларнинг энг соддасидан ўта қийин бўлган ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш имкони яратилади.

Ҳаракат координатлари - тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган, тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг бўлақларини нисбатан туриши ҳолати, шакли (старт чизиги, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбат бериб баҳоланади ёки аниқланади.

Тананинг ҳолатлари ичида машқ бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат - «дастлабки ҳолати»(ДХ) деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у анатомо-физиологик вазифани ҳал этиши эътиборга олинса, бошқа томондан, шу ҳаракатнинг бажарилишига ижобий ёрдам

беради. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб, ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма-кетлилигига қулайлик яратади. Спринтер(*қисқа масофага югурувчи*) учун «*паст старт*», дарвозабон учун «*тўғни кутиш ҳолати*» ва ҳ.к.лар.

Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптимал ҳолат* деб атади. Кўринишидан дастлабки ҳолат осойишта тургандек кўринса ҳам, аслида, организм бўлажак ҳаракатга энергия сарфлаётган, қатор мушаклар гуруҳи эса мускул иши учун пухта тайёргарлик кўраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бўлади.

Дастлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай, машқ давомида танани қандай ҳолда (ҳолатда-позада) туриши ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер, стайер(*инглизча сузлар -қисқа ва ўрта масофага югурувчилар*), марафончи, чанғида, конькида югурувчиларнинг гавдаларининг вертикаллигини маълум градусга пасайтирилган ёки кўтарилган ҳолда ушлаш машқни самарадорлигига маълум даражада (узуңликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турлари ёки жисмоний машқларни бажаришда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлаклари)нинг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай (конькида фигура ясаб учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадий гимнастларнинг) ҳаракатларни кузатаётганларда ёки бу машқларнинг бажарувчиларида *эстетик ҳис туйғуни шакллантиради* ва уларга завқ беради.

Ҳаракатларнинг равонлиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, қийинчиликсиз бажарилиши инсон жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқ ва у жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатни ўзлаштириш жараёнида, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим роль ўйнайди.

Ҳ а р а к а т н и н г й ў л и (траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда, уни техникасини бажаришни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. *Амалиётда тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг*

траекторияси (йўли)га қараб тавсифлаймиз. Ҳаракатни бажаришда унинг ижроси учун лозим бўлган траекторияга эришилмаса, қўйилган мақсадга эришиш қийинлашади.

Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклидалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудасини белгилай олсак, гавда (ёки унинг қисмлари) ҳаракатининг йўлини аниқлаймиз. Инсон организми анатомиясининг турличалиги уни бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади.

Ҳаркатнинг шаклига қараб, уларнинг тўғри чизиқ бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизиқ бўйлаб эмас, балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳининг турли кўринишдаги айланма ҳаракатларидан иборат. Уларнинг организми энергия сарфлаши учун самарали томони юқори бўлиб, тананинг айрим қисимлари, маълум бўлақлардаги ҳаракатлар учун катта куч сарфлашлар билан бажариладиган ҳаракатларни осон бажариш имкониятини яратади. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмигина турлича ҳаракат қилса бас, лозим бўлган кучга эга бўлган зарба ҳосил бўлади.

Ҳ а р а к а т н и н г й ў н а л и ш и. Машқнинг эффективлиги шунда кўзга ташланадики, агар, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган ҳаракат йўна олишини мушаклар юзага келтира олса, машқ техникаси аниқ, равон бажарилишига гувоҳ бўламиз.

Масалан, қўлларни тирсакдан кўкрак олдида кафтларни пастга қилиб буккан ҳолда «*ривок*»ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Чунки биз ишлатишимиз лозим бўлган мушаклар гуруҳи ижрода иштирок этмайди, ишламайди.

Баскетбол тўпини «корзина» (сават)га тушириш учун унинг йўналишини олти градус(даража)дан тўрт градус(даража)гача ўзгартириш уни корзинага тушиш имкониятини йўққа чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки

бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга қутаришда биз гавдага нисбатан унинг ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликка ўрнатилган «планка» - чегара тарзидаги мўлжал устидан ошириб иргитишда, бизга планка мўлжал бўлиб хизмат қилади.

Инсон танаси *пастга-юқорига, олдинга, орқага, ўнга, чапга томон йўналишларда* ҳаракатланади.

Ҳ а р а к а т н и н г а м п л и т у д а с и - танани, ҳаракатнинг «оғиши» билан ҳаракатлар. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракатлари тушунилади. Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига қараб, ярим, тўла ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим қисмларининг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади.

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

Ҳ а р а к а т н и н г т е з л и г и деб инсон жисмининг ёки унинг айрим аъзосининг маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига - тезлик йўл узунлигини тананинг ёки унинг маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади.

Тезликни аниқлашда метр-секунддан фойдаланилади. Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат *маромли текис ҳаракат*, йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар хил бўлса, бу ҳаракат *маромсиз нотекис ҳаракат*, деб тушуниш қабул қилинган. Тезликни *қисқа вақт давомида оширилиши тезланиш* деб аталади.

Ҳаракат *ижобий ва салбий* ҳам бўлиши мумкин. Ҳаркат

юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу каби ҳаракат *кескин ҳаракат* деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тўғри бажарилган жисмоний машқларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги қисқа фурсатли, тез сакрашлар тарзида намоён бўлади.

Шундай ҳолатлар юзага келадики *ҳаракат тезлиги тушунчасининг мазмуни, индивиднинг танаси аъзоларининг ҳаракат тезлиги тушунчаси билан алмаштирилиб, унинг айрим булаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади*. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун-калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турлитуманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Спортчида ҳаракат тезлиги асосий жисмоний сифатлардан биридир. Тезликнинг юқори бўлиши-юқори кўрсаткич омили. Тезлиги сифатининг даражасини намоён қилишдан кўра мусобақа, машқ бажариш давомида эришилганини, уни ривожланган даражада ушлай олиш тарбия жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича белгиланган муддат давомида ушлай олиш малакаси мунтазам машғулотлардан сўнг юзага келади.

Ҳ а р а к а т н и н г д а в о м и й л и г и - б а ж а р и л и ш и н и н г узунлиги. Ҳаракатнинг узоқ давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш вақтини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб дарснинг, машғулотининг умумий нагрузкасига таъсир этиш мумкин.

Айрим машқлар техникаси таркибида ҳаракатни (ҳаракатларни) айрим звеноларининг ижроси нисбатан узоқроқ давом этади. масалан, улоқтириш учун югуриш, сузишда қулоч отиш, чанғида сирғаниш ва ҳ.к. ларнинг аҳамияти катта. Шуғулланиш ёки мусобақа давомида бажарилаётган иш ёки унинг вақти ҳақида ахборотлар бериб бориш билан ҳаракатларнинг давомийлиги ҳақида лозим бўлган тушунчаларга эга бўлишимиз мумкин.

Х а р а к а т н и н г т е м п и (суръати) деганда ҳаракат аки, фаолияти цикли(даври)нинг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 қадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлиши мумкин.

Темп (суръат) билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда қўл ҳаракати тезлиги турлича бўлиши, югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмаса-да, қадам частотаси маромли бўлса, югуришнинг тезлиги турлича бўлади.

Х а р а к а т р и т м и деганда, актив мускул зўриқиши ва уни таранглашишини маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият фақат ҳаракат фаолиятидагина эмас, ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида ҳам мавжуд бўлади.

Шундай қилиб, *х а р а к а т р и т м и* фазода маълум вақт давомида ҳаракат тизими таркибидаги мускул зўриқишини нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан мувофиқлашиш оқибатидир. Бошқачасига айтганда ҳаракат техникасининг умумлаштирилган таснифи (характеристикаси) ҳаракатнинг *р и т м и* деб тушунилади.

Ҳар қандай, ҳатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам (ҳаракат бўлакларининг узун қисқалигига билан боғлиқ) маълум ҳаракат ритми мавжуд.

Демак, ҳаракат *ритми рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки нораціонал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин.*

Ритмнинг мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлакларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойиқ, ҳаракат таркибидаги ҳодиса (ҳаракат)нинг мавжудлиги ва унинг маълум вақт интервалида такрорланишидир. Ритм - ҳаркат техникасининг мазмунини умумлаштирилган таснифи деб қаралади.

Тренировка машғулотлари таъсиридан зўриқишнинг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва

пассив фазаларининг давомийлиги чўзилиши мумкин. Юқори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стандарт шароитда турғун характерда бўлади.

Ҳар қандай аниқ ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори ҳаракат мақоми даражасида бажарилса бизнинг эътиборимизга шу машқни бажаришдаги рационал ритм диққатимизни тортади. Лекин бу ритмни ҳар қандай ҳаракатга ҳам абстракт ҳолда қўллаш мумкин бўладиган «ритм» деб қараб бўлмайди. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ҳам ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак. Шунга қўра, ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида-алоҳида элементларни бир бутун қилиб боғлайди, ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди.

Жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошқарилади.

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

Ҳ а р а к а т л а р н и н г к у ч и н и инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир қиладиган ички ва ташқи кучларга бўламиз.

И ч к и к у ч г а:

а) ҳаракат таянч аппаратининг п а с с и в к у ч и - мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларнинг таранглашиш кучи, чўзила олишлиги ва бошқалар;

б) ҳаракат аппаратининг а к т и в к у ч и - мускулни тортишга олиш кучи;

в) р е а к т и в к у ч л а р - тана мускуллари

звеноларининг ўзаро муносабатидан вужудга келадиган юқори тезланиш ҳосил қиладиган, тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

Т а ш қ и к у ч : - инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган кучлар:

а) *тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган куч;*

б) *таяниш реакцияси кучлари;*

в) *ташқи таъсир қаршилиги (сув, ҳаво)ни енгиш ва жисман ташқи таъсирга қарши (якка курашлар) куч намоён қилиш, инерция кучи ва бошқалар.*

Ҳаракатнинг кучи деб - амалиётда тананинг ҳаракатдаги қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсиниш кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади.

Амалиётда ҳаркатнинг бир неча параметрларини комплексли ифодаловчи, умумлаштирувчи сифатларга эга бўлган ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади, улар:

а) **т ўғ р и ҳ а р а к а т л а р** - йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари ҳаракат вазифасини ҳал қилишга мос келади;

б) **н о т ўғ р и ҳ а р а к а т л а р**, яъни қисман бўлса-да, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар;

в) **т е ж а м л и ҳ а р а к а т л а р**, ҳаракатни бажаришдан қўзланган мақсадга минимал даражада зарур бўладиган ҳаракатлар;

г) **т е ж а м с и з ҳ а р а к а т л а р** - ортиқча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар;

д) **ж а д а л л и к** билан бажариладиган ҳаракатлар;

е) **к у ч н и я қ қ о л н а м о ё н** бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар;

ж) **с у с т** ҳаракатлар сифати жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонзот ҳаркатиға қийёслаб тушунтирилади.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки ҳаракатларнинг мазмуни, шакли, фазодаги ҳолати, йўли, йўналиши, амплитудаси, тезлиги, узунлиги (давом этиши), темпи, ритми, кучи ва бошқаларға оид билимлар жисмоний маданият

мутахасисининг жисмоний маданият назарясининг назарий билимларининг жисмоний тарбия воситаларига оид қисми ҳисобланади. Уларни мукаммал эгаллаган мутахасис жисмоний маданият таълими жараёнини ташкиллаш, ўтказишда самарали фаолият кўрсатади.

8.4. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг воситаси сифатида

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаво, қуёш нури, сув табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан восита сифатида фойдаланилади. Инсоннинг моддий ва маънавий ҳаёт шароити, турмуши давомидаги моддий неъмат яратиш, яшаши жараёни ташқи муҳитнинг ҳар хил ҳолатига тўғри келиши мумкин. Бунга қўниқиш, унга тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми - ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситаси, деб қаралади.

Жисмоний тарбия жараёни машғулотилари очиқ ҳавода, қуёш нурида, сув ва бошқалардан ижобий фойдаланиш билан ташкилланса, жисмоний машқларнинг самарадорлиги ортади. Қуёш нури, ҳавонинг намлиги ёки қуруқлиги, сув-ёмғир остида машқланиш, меҳнат қилиш, шуғулланувчи организмга турлича таъсир кўрсатади. Фақат жисмоний юкламанинг ортиши ёки камайиши билангина эмас, организмда кечадиган модда алмашинуви ва бошқа функционал алмашинувларга таъсир қилиши амалда исботланган.

Чумилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи организмни табиатнинг ёки ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига бардошлиликка ўргатади. Жисмоний тарбия жараёнини ташкиллашда жонажон диёримизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолатининг турли хиллигини ҳисобга олишнинг ҳозирги кундаги аҳамияти эътиборга лойиқ.

Афсуски, ҳозиргача барча вилоятлар ва ҳудудлар учун табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини яратиш муаммоси ҳал қилинмаган. Масалан, қуёш нури остида шуғулланиш, сув

ёки ҳаво намлиги, куруқлигидан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00гача қуёш нурунинг организмга таъсири Бухорода, Фарғонадагига нисбатан бошқача таъсир кучига эга.

Ультрабинафша нурларининг етиб келиши ва таъсири қайд қилинган вилоятларнинг географик урни, экологик муҳити бири-биридан фарқ қилади, таъсир кучи ҳам турлича. Шунга кура офтобда тобланиш ёки қандай ҳароратда неча соат шугулланиш, ҳаво намлиги даражасининг неча фойизи организмнинг функционал тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатиши мумкинлиги илмий асосланмаган.

Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш, ёши, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олмасдан сув, ҳаво намлиги ёки куруқлиги, қуёш нурида тобланиш табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишини унутмаслигимиз лозим.

Шугулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослашиши индивидуалнинг ёшлигидан йулга қўйишнинг самараси катта. Ҳар томонлама чиниқтириш табиатнинг соғломлаштирувчи омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига органи-змнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниқишнинг самараси «кучувчан» бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбия жараёнининг ҳаётий-амалийлигини исботлайди. Қолаверса, руҳий-иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёрсиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек юқори жисмоний тайёргарлик вазифаларини осон ҳал қилишга ёрдам беради.

Гигиеник омиллар жисмоний тарбия жараёнининг умумий мақсадини, вазифаларини ҳал қилишнинг воситаларидан бири. Шугулланувчилар саломатлиги

профилактикасини йўлга қўйиш, организмнинг оптимал ҳаётий фаолияти учун лозим бўлган шароитларни яратиш, соғлигини яхшилаш ва унинг узоқ умр кўришини таъминлаш орқали ҳаёти давомида юқори ишчанлигини оширишга ёрдам беришдан иборат.

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўзида мужассамлаштиради. Шахсий гигиена умумий гигиена қоидалрини ўз ичига олади, улар: ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри навбатлаштириш, жисмоний маданият машғулотлари билан шуғулланиш, овқатланишнинг сифати ва меъёри, меҳнатнинг актив дам олиш билан тўғри навбатлашуви, тулқонли уйқу.

Шахсий гигиена таркибига ўз вужудининг тозалиги, соч, тирноқ, оғиз бўшлиғининг тозалиги, тоза кийимбош(спорт формаси) спорт анжомлари, жиҳозларнинг, спорт иншоатларидаги тозалик, ташқи муҳитнинг зарарли факторлари ва бошқалар киради. Улардан жисмоний тарбия дарслари, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, соғломлаштириш тренировкаларида мақсадли фойдаланиш жисмоний машқларнинг таъсирчанлигини, жисмоний тарбия жараёни самарадорлигини ошириши исботлаган.

Гигиеник талаб ва нормаларнинг ҳаётий - амалийлиги, уларни қўллашга шароитнинг етарли даражадалиги таълим, тарбия жараёнининг моддий-техник базасини, спорт анжомлари, жиҳозлар ва мавжуд кийимбошлардан белгиланган муддат давомида фойдаланишга имконият яратади.

Педагогик жараён қанчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйқу кун тартибига риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун ҳам мамлакатимиз таълим тизими ўқув муассасаларининг жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир. Гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг махсус

етакчи воситаси ҳисобланмаса ҳам, жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамияти катта.

Жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омилларни рационал қўллаш инсон саломатлигини мустаҳкамлайди ва жисмоний қобилиятларини меъёрли ривожланишига замин яратади. Машғулотлар инсон ҳаётий фаолиятининг органик қисмига айланса, жисмоний тарбия тизими ўзининг мақсади ва вазифаларини ижобий ҳал қилишга қодир жисмоний тарбия воситаларига эга деган хулоса қилиш ўринли бўлади.

8.5. Жисмоний машқларнинг классификацияси (таснифланиши)

Жисмоний машқлар ҳақидаги назарий билимларга эга бўлишни бўлажак мутахассис касбий тайёргарлигидаги аҳамиятига тўхталдик. Таълим-тарбия жараёнида ҳар бир машқдан ўз ўрнида фойдаланиш, ишлатиш учун уларнинг классификацияси ҳақидаги билимлар ҳам муҳим. Индивиднинг жинси, ёши, жисмоний тайёргарлигининг даражасига қараб, шуғулланиш учун машқ танлаш ва улардан мақсадли фойдаланишда турлича таснифдаги машқларнинг таъсир доирасини турличалигини ҳисобга олиш лозим бўлади.

Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси. Жисмоний машқлар тарихан - *ўйинлар, гимнастика кўринишида, спорт тарзида ва туризм машқлари* деб номланиб классификация қилинган (туркумланган).

Кейинчалик қайд қилинган машқларнинг мазмун, шакли, моҳиятига мос келмайдиган янги машқларни юзага келиши ва улардан амалиётда фойдаланиш оқибатида *янги, аниқ мақсадларни ҳал қилиш учун фойдаланишга мўлжалланган машқларнинг классификацияси юзага келди.* Улар:

- а) жисмоний машқларни анатомик белгиларига қараб;
- б) ҳаракатнинг тузилиши ва шаклига қараб;
- в) бажарганда сарфланадиган қувватига қараб;
- г) ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб;
- д) спортнинг алоҳида турлари тарзидаги жисмоний машқлар классификацияси классификация қилинмоқди.

Жисмоний машқларни жисмоний маданият таълими ва

тарбиясининг асосий воситаси эканлиги *ҳорижий мамлакатлар* жисмоний маданият тизимларида ҳам *ўзининг илмий асосига эга*.

Демак, ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқларни тарихий классификацияси деб айтиб бўлмайди. Чунки, масалан спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинлар, гимнастика, туризм ва бошқа машқлари таркибида ҳам учраши табиий. Аслида бу машқлар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда таълим жараёни амалиётида фойдаланилади.

Ў й и н атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, чаққонлик, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маъно беради.

Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим зарурий ҳолатларда одамларни ўзига тартади, тарбия жараёнида восита тарзида фойдаланилади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний, ҳам ақлий қобилиятини машқ қилдиради. Меҳнатдан фарқли ўлароқ, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўйин шароити турли хилдаги ҳаркатларни танлаш ва бажариш имконияти бор. Ўйновчи ҳис-ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини, ташаббусини намойиш қилишга уринади.

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка, жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Булар *педагогика ва ҳаётда ҳ а р к а т л и ў й и н л а р* ва *с п о р т ўйинлари* сифатида тарбия жараёни воситаси бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳ а р к а т л и ў й и н л а р жисмоний тарбия воситаси сифатида *ж а м о а л и, ж а м о а г а у ю ш м а й*, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қондасига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳолдаги ҳаракатлар тарзида, сўнг аста-секинлик билан содда ўйин қоидалари, ўйин майдонлари чегараланиб,

ўйин қойдалари қийинлаштирилиб маълум шаклга келтирилиб, спорт ўйинларига айлантирилади.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар уч турга:
а) *ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар*;
б) *жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар*; в) *жамоаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари киради)*.
Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

С п о р т ў й и н л а р и жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катъий ўйин қойдалари ва талаблари, чегараланган спорт майдони, жиҳозларига эга. Ўйин пайтидаги вазифаларни индивиднинг ўзигина ҳал қилмай, жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам такомиллашади ва ривожланади.

Ўйинчиларнинг ўзаро фаолиятининг шаклига кўра (жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

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

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

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйинларнинг шу томонларини ҳисобга олиб, жамият аъзоларини ҳар томонлама жисмонан баркамол қилиб тарбиялашнинг асосий воситаларидан бири, деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Г и м н а с т и к а - ўйинлар, спорт, туризм қатори у ҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишга хизмат қилади. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аъзолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, кераксизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилган ҳолда жисмоний тарбия жараёнида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастика машқларидан жисмоний машқларнинг барчасини бажаришда фойдаланилиши мумкин. Улар:

а) с а ф л а н и ш в а қ а й т а с а ф л а н и ш машқлари - сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутуш, командаларга бўйсунуш, қадди-қоматни ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қилади;

б) а с о с и й ж и с м о н и й м а ш қ л а р - тананинг барча аъзоларига умумий ёки айрим ажратиб олинган аъзоларини ривожлантиришда фойдаланилади, ҳаракат малакаларининг тез шаклланиши учун қулайлик яратади;

в) э р к и н м а ш қ л а р. Бу ном орқали мусиқа садоси остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатини кузатсак, биз ҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосати, гузаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари захирасининг бойлиги ва бетакрорлигининг гувоҳи бўламиз;

г) з а р у р и й ҳ а ё т и й - а м а л и й м а ш қ л а р - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юк кўтариш ва бошқа қатор машқлар. Булар жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги асосий воситалар деб қаралади;

д) м а х с у с г и м н а с т и к а с н а р я д л а р и д а б а ж а р и л а д и г а н м а ш қ л а р: перекладинада, брусъда, коньда, халқада, бревнода ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чаққонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мушаклар эластиклиги, асаб ва бошқа ҳаракат сифатларни тарбиялайди;

е) а к р о б а т и к а м а ш қ л а р и: қўлда туриш, ёнбош томонга танани букмай айланиш, «рандат», «фляг» ва бошқа қатор якка жуфт, гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар киради.

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

ж) б а д и и й г и м н а с т и к а: рақс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгилувчанлик талаб қиладиган қатор машқларни олади ва уларни мусиқа билан қўшиб бажариш тушунилади, у спортнинг алоҳида тури саналади.

Гимнастика машқларининг тизими доимо ривожланиб

таркиби бойиб боради. Илмий тадқиқот ишлари ва кузатишлар айрим машқларнинг қайтадан тузилаётганлиги, янгиланаётганлиги, айримларини мустақкамланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини кўрсатмоқда.

Собиқ Иттифоқ гимнастикачиларининг 1948 йили бўлиб ўтган конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб, қуйидаги турларга ажратилган:

Асосий гимнастика - вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қobiliятларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумий ривожлантирувчи машқлар, ҳаётий-амалий машқлар, акробатика, бадий гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жиҳозларда бажариладиган машқлар киради.

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

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусъядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ҳар хил баландликдаги брусъядаги (қизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Бадий гимнастика - акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характерига эга. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машқлари мусиқа билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс характеридаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмунига барча машқлар киради. Спортнинг бу тури

ҳозирги кунда мамлакатимиз хотин-қизларини оммавий спортга жалб қилиш воситаси сифатида Президентимизнинг эътиборида бўлиб, уни оммалаштиришнинг шарт-шароитини яхшилаш чора-тадбирларига бағишланган қатор қарорлар қабул қилинган.

Гимнастиканинг қўшимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси, соғломлаштириш гимнастикаси, СТТ жисмоний маданияти таркибидаги ноанъанавий ва бошқа машқлар киритилган.

Спорт гимнастикаси шуғулланаётган спортчига ўзи танлаган спорт турида ўз маҳоратини эгаллашга ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади.

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазафаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини ва унинг меҳнат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг кунлик иш режими таркибига киритилади. У халқ хўжалиги, катта, ўрта, кичик бизнес корхоналарида, таълим муассасаларида физкультура танаффуси ва иш(дарс)дан олдинги гимнастика паузаси, дақиқалари тариқасида олиб борилади.

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

Гимнастика ҳозирги кун давлат сиёсатида айланган СТТ жисмоний маданиятнинг машғулотларидаги етакчи восита сифатида ўзининг анъанавий машқлари ва машғулотлари таркибида «Джаз гимнастикаси», «Диско-гимнастикаси», «Стретчинг» (турли позаларда туриб мушаклар, бўғинларни тортиб, ззиб, осиб чўзиш, узайтириш ва бошқалар), «Ушу», «Аэробика», «Фитнес-аэробика», «Акробатика-рок-н-ролл» ва бошқа янги воситалардан фойдаланишни тавсия қилмоқда⁴².

⁴²Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар "Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти" Уқув-қўлланмаси "Фаргона" нашриёти, 2010 й. 185-бет.

С п о р т сўзи аввалига уйин маъносида тушунилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақалашар эдилар («Жисмоний тарбиянинг назариясининг асосий тушунчалари» мавзусига қаранг). Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача спортга юкори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб бўлиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси, деб қаралиб келинди. Узоқ вақтгача таълим тарбия ишларида аҳамиятга эга бўлмаган, ҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди.

Спортнинг жисмоний тарбия воситаси эканлиги соҳанинг етук олимлари - Лесгафт(1909), Эббер(1925), Гаулгоффер ва Штрейхер(1930), А.А.Тер-Овонесян(1978) ва бошқалар томонидан ўтказилган тадқиқотлар орқали ўзининг илмий назарий исботини топди.

Спорт кўп қиррали маънога эга бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг маҳсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланишнинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул қилинади. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш, ҳаракат санъатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараёнида асосий воситалардан бири. Спортнинг қайсидир тури билан шуғулланиш орқали жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунинг исботи сифатида ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижаларини айтишимиз мумкин.

Спорт натижасини яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги услубиётлар, воситалар, спорт тайёргарлигининг мазмунини бойитмоқда. Ўз навбатида бу кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия амалиётини янги инновацион лойиҳалар, назарий ва методикасига оид янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитилишига сабаб бўлмоқда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ва ҳамжиҳатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик ҳислатларини чуқурроқ намоён этишни юзага чиқариш вазифаси юклатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бир-бири билан бутунлай зид келади, деб қаралди. Бунга собиқ совет спортининг мақсади ва вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўлади.

Ривожланган мамлакатларда спорт билан кўпроқ уқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спорт ҳарбий ва ҳаётий тайёргарликдаги муҳим омилдир. Бундан ташқари уларда спортнинг иқтисодий роли асосий ўринни эгалайди. Спорт билан улар дам олиш, одам организмнинг формаси, функциясини ўзгартириш учун эмас, яшаш, моддий неъмат яратиш учун шуғулланадилар.

Чунки спортнинг тарихий ривожланиши шунга олиб келдики, унинг айрим турлари халқаро обрў қозонди, ҳаётий-зарурий аҳамият касб этди, жисмоний тарбия учун асосий восита сифатида тан олинди. Енгил атлетика, оғир атлетика, классик кураш, бокс, сузиш, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, велоспорт, волейбол, сувда тўп ўйини, спорт гимнастикаси ва унинг бошқа турлари бўйича миллий ва халқаро федерациялар тузилди. Осиё, Оврупа, Жаҳон чемпионатлари, Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари ҳамда спортнинг миллий турлари деб аталиб, таълим-тарбия жараёнида фойдаланиладиган ҳаётий-амалий, ҳарбий-амалий машқлар ҳамда спорт турлари ва бошқалар тарбия жараёнининг асосий воситаси саналади.

Туризм - режа асосида олдиндан мўлжалланиб саёҳат, экскурсия, поход(юриш), қояга чиқиш, сайрлар тарзидаги машғулотлар бўлиб, моддий неъмат яратилмай, жисмоний қobiliят ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олиш воситаси сифатида жисмоний маданият амалийти, машғулотлари сифатида фойдаланилади.

Геологлар, гидрогеографларнинг юришлари, саёҳатларида моддий қиймат яратишни мақсад қиладилар. Жисмоний тарбия жараёнида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади.

Туристик саёҳатларда табиий тўсиқларидан ўтиш малакалари шакллантирилади, ақлий, жисмоний, ахлоқий, руҳий, эстетик жиҳатлар тарбияланади. Иштирокчиларда

жамоага муносабат, қўрқмаслик, куч, чидамлилиқ сифатлари шаклланади. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат қилиш, шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожлантирилади.

Туризм жисмоний маданият ва жисмоний тарбиянинг бошқа омилларига нисбатан ҳаётий-амалийлиги, муҳити, шароити билан тарбиянинг бошқа жиҳатларидан фарқланади. Фойдаланиладиган, қўлланадиган жисмоний машқларининг заҳирасининг кўламининг кенглиги билан ажралиб туради. *Туризм жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг қуйидаги асосий хусусиятларига эга:*

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

2. *Туризм жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг барчасини тенг тарбиялайди* ва шакллантиради, чунки унда ажратиб олинган қайсидир спорт тури ёки касбий тайёргарлик учун керак бўлган ҳислатларни ривожлантириш назарда тутилмайди.

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

4. Туризм шуғулланувчига *маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини* қўймаслик хусусияти билан спортга ўхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга иқлим шароити (совуқ, иссиқ, шамол) ва маршрутининг рельефига қараб турлича *таъсир кўрсатиш хусусияти.*

6. Туризмда куч синашиш, мусобақаланиш *етакчи ўриндалиги хусусияти.*

7. Туристик саёҳат қатнашчиларининг *ўзларидан муносиб раҳбар танлай олиши хусусияти.*

Раҳбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раҳбарнинг ўзи ҳам қатнашчилари билан иштирок этади. У маълум қўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, қатнашчилар

таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни куриб чиқади ва амалий масалаларни ҳал қилади.

Саёҳат катнашчилари ёш сайёҳлар бўлса, уларга ёши 19 дан кам бўлмаган *мутахассис йуриқчи* этиб тайинланади.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *походдир*. Поход (юриш)да туризм пайтида билиш керак бўлган барча малака ва кўникмалардан, услубиётлардан фойдаланилади, ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакллантирилади, заҳираси бойитилади.

Машғулотларда сузиш, тирмашиб чиқиш ва ҳоказолар, шунингдек, топография билан ишлаш, тўсиқлардан ошишларнинг ҳаммаси узлаштирилади. Туризмга жисмоний тарбия воситаси тарзида табиий тўсиқлардан ўтиш, юк кўтаришни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти билан қўшиб олиб бориш зарурий натижаларни беради.

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

8.6. Жисмоний машқларни анатомик белгилари, ҳаракатнинг шакли ва қувватига қараб классификацияси

Жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигига эришишда машғулотларнинг ҳар қандай тури учун танланган машқлардан фойдаланишда қўйилган вазифаларни мақсадли ҳал қилиш назарда тутилади. Бу вазифалар мушакларни ривожлантиришга йўналтирилган бўлса, машқларнинг анатомик белгиларига кўра туркумланидиган гуруҳига мурожаат қилинди.

Улар: а) *елка камари мушаклари*; б) *бел - ёнбош мушаклари*; в) *ҳаракат - таянч аппарати мушаклари* деб гуруҳланади.

Елка камари мушаклари таркибига - елканинг икки бошли мушаги, трапециясимон мушак, дельтасимон мушак,

қўқракнинг катта мушаги, елканинг олдинги сатҳи мушаги, елканинг уч бошли мушаги киради.

Бел - ёнбош мушаклари таркибига - қорин пресси мушаклари, орқа-ёнбош мушаклари, орқанинг кенг мушаги киради.

Ҳаракат-таянч аппарати мушаклари таркибига эса - соннинг олдинги сатҳи, соннинг орқа сатҳи мушаклари, икрасимон мушаклар киради.

Қайд қилинган мушакларнинг толалари (миофибриллар) ни йўғонлаштириш, уларни эгилувчанлигини ошириш, улардан ўтадиган қўзғалиш импульслари тезлигини кучайтириш, қўзғалиш сигналларига жавоб реакциясини яхшилашдек анатомик белгиларини назарда тутати. Энг аҳамиятга молик жиҳати шундаки, қайд қилинган машқлар туркумидан фойдаланиб алоҳида мушак ёки мушаклар гуруҳларини ривожлантириш мумкин бўлади. Уларни тарбиялаш, ривожлантиришда ҳар қандай куч талаб қилувчи машқдан фойдаланиш яхши самара бериши жисмоний тарбия амалиётида исботланган.

Бу туркумдаги жисмоний машқлар жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт бўлиб, утирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш машқлари бўлиши мумкин. Улар умумий ривожлантирувчи машқлар, ўзининг вазни оғирлигидан фойдаланиб бажариладиган ёки турли оғирликдаги тошлар, гантеллар, штанга, турли хилдаги қаршиликларни енгиш орқали-амортизаторлар, эспандерлар, резина бинтлардан фойдаланилади.

Бажарилаётган жисмоний машқлар - ихтиёрий ҳаракатлар ўзининг шаклига қараб ҳам классификацияланади. Улар:

а) «циклик ҳаракатлар»га - сузиш, эшкак эшиш, велосипедда ҳаракатланиш, юриш, югуриш ва бошқалар;

б) «ациклик ҳаракатлар» - гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлар, қиличбозлик ва бошқалар;

в) «аралаш ҳаракатлар» - найза улоқтириш, узунликка сакраш, баландликка сакраш ва бошқалар. Таркибида ҳам циклик, ҳам ациклик ҳаракатлар мавжуд бўлади.

Бундай ҳаракатларнинг тузилиши ёки бажариш ҳолатига қараб *биомеханикада* - статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган машқлар, деб гуруҳлана бошланди.

Ҳаракатларнинг бажаришда сарфланадиган қувватига қараб ҳам жисмоний машқлар классификация қилинади. Улар:

а) *максимал(юқори даражада) қувват сарфлаш билан бажариладиган машқлар(анаэроб ҳаракатлар);*

б) *субмаксималъ (ўта юқори) қувват сарфлашни талаб қиладиган машқлар - 800 м.га, 1000, 1500, 3000 м.га югуришлар ва бошқалар;*

в) *катта қувват сарфлаб бажариладиган ҳаракатларга 10.000, 20.000 м.га марафон югуришлари ва бошқалар. Шу масофаларга маромли қувват сарфлаб югуришлар киради.*

Физиологияда - максимал, субмаксимал, меъёрдаги ва меъёрдан катта қувватни талаб қилиб бажариладиган машқлар, деб номланган туркумдаги машқлардан жисмоний тарбия амалиётида кенг фойдаланилмоқда.

Хулоса қилсак жисмоний машқлар мавжуд тарихий классификациясидан ташқари мушакларни ривожлантиришга қараб - елка камари мушаклари, бел - ёнбош мушаклари, ҳаракат - таянч аппарати мушакларидек анатомиик белгиларига кўра; ҳаракатлар(машқлар)нинг шаклига қараб- «циклик ҳаракатлар»га, яъни сузиш, эшкак эшиш, велосипедда ҳаракатланиш, юриш, югуриш ва бошқалар; «ациклик ҳаракатлар» - гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлар, қиличбозлик ва бошқалар тарзида гуруҳланади;

8.7. Ҳаракат сифатларини ривожлантириши ва спортнинг алоҳида турлари тарзидаги жисмоний машқлар классификацияси

Мамлакатимизнинг жисмоний тарбия тизими жисмоний машқларни ҳаракат фаолиятида намоён қиладиган хусусий белгиларига қараб, яъни жисмоний сифатлари - *куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, буғинлар ҳаракатчанлиги ва мушаклар эгилувчанлигини* намоён қилишига қараб, жисмоний машқларни классификация қила бошлади.

Бу туркумдаги машқлар индивидни жисмоний ривожланганлиги, тайёргарлиги кўрсаткичларига оид айрим нуқсон ва камчиликларни алоҳида ажратиб олиб ривожлантириш ва тарбиялаш учун қўлай бўлиб, у ёки бу жисмоний машқни бажаришда қандай сифатларнинг намоён

булиши зарурлигини олдиндан билишга имкон беради.

Жисмоний ривожлантириш, жисмоний тайёрлаш жараёни, қайсидир жисмоний сифатни тарбиялаш билан боғлиқ бўлган назарий билим (маълумот)ларни бериш вазифаларини ҳал этишда йўналтирилиб бажариладиган жисмоний машқлар туркумини билиш талабини қўяди, улар:

- а с о с и й (ёки мусобақа) машқлар, яъни ўқув дастурлари мазмунига киритилган, тарбиялаш ёки ривожлантиришда қўллаш учун ўзлаштириладиган фаолиятлар;

- й ў л л а н м а б е р у в ч и м а ш қ л а р - фаолиятни бажаришдаги нерв мускул зўриқишини, ташқи томондан бир бирига ўхшашлиги, ҳаракат техникаси таркибидаги айрим ҳаракатларни ўрганилиши лозим бўлган машқ техникасига ўхшашлиги, яқинлиги орқали ўзлаштиришни осонлаштирувчи жисмоний машқлардир.

Масалан, волейбол ўйинида «тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш ва қабул қилиш» машқини тўп билан бажаришдан олдин шу ҳаракатнинг айнан ўзини вазни оғир бўлмаган тулдирма тўп ёки енгил резина тўплар, шарларни «тўпни узатиш»даги ҳаракатларни бажариш, такрорлаш орқали ўзлаштирилади. Бундай машқлар асосий, ўрганилиши лозим бўлган ҳаракатни ўзлаштиришга йўлланма беради.

Бундай туркумдаги машқлардан фойдаланишнинг характерли томони ҳаракат малакасини ривожлантириш билан жисмоний сифатларни такомиллаштириш жараёнини сунъий равишда ажратишдир. Аслида бу жараён бир-бирини тақазо этади ва ўзаро узвий боғлиқ. Булар таълим жараёнининг ҳар қайси этапи учун етакчи вазифани ҳал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш имкониятини беради.

Спорт турлари тарзидаги жисмоний машқларни классификация қилиш. Ҳозирги кун жисмоний тарбия ва спорт амалиётида спорт тури тарзидаги жисмоний машқлар мамлакат ягона спорт классификациясининг таркибига киритилган. Бу ҳақида «спорт тушунчаси» мавзусида айрим маълумотларни ўқидингиз.

Ю.М.Юнусованинг(2005) соҳа бакалавлари, магистрлари, аспирантлар, ўқитувчилари ва спорт мураббийлари учун мўлжаллаб ёзилган ўқув қўлланмасида спорт турларини тарзидаги машқларни

оммавий спорт турлари, ҳаётӣй-амалий, техник спорт турлари ва абстракт-мантиқий спорт турлари деб классификация қилган⁴³.

Қайд қилинган спорт турлари тарзидаги жисмоний машқларнинг классификациси ҳозирги кунда таркиби ноанъанавий, миллий, соғломлаштириш ва бошқа спорт турлари эвазига бойиб бормоқда.

Масалан, *соғломлаштириш спорт турлари*: акватлон, акробатика рок-н-ролл, армрестлинг, бейсбол, боулдринг, виндсерфинг, гидроаэробика, дайдинг, джаз гимнастика, диско-гимнастика, керлинг, пауэр лифтинг, сепактакроу, сквош ва яна бошқа ўндан ортиқ спортнинг янги соғломлаштириш турлари(уларга оид материаллар билан Ш.Ханкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқаларнинг «Касб-ҳунар коллежлари ўқувчи ёшларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» ўқув қўлланмасида танишишингиз мумкин)⁴⁴ ҳозирги кунда тез оммалашмоқда.

Лекин спорт турлари - спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, сув спорти ва бошқалардек ўзларининг алоҳида индивидуал классификациясига эга. Юқорида қайд қилинганларни жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси деб аташ қабул қилинган⁴⁵.

8.8. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Шуғулланувчиларнинг кун тартибидаги режалаштирилиб бажарилаётган жисмоний машқлари бир хилда бўлса ҳам уларнинг самараси турли хилда тарбиявий таъсир кўрсатиши жисмоний тарбия амалиётида исботланган. Бу жисмоний машқлар доимий равишда бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бундай омилларни ҳозирги кунда қуйдагича гуруҳлаш тавсия этилади.

1. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омиллари.

⁴³Юнусова М.Ю., Теоретические основы физической культуры и спорта, учебное пособие, изд. полиг. отдел УзГосИФК, 2005 г.

⁴⁴Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар "Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти" Ўқув-қўлланмаси "Фарғона" нашриёти, 2010 й. 177-бет.

⁴⁵Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания» Москва. 1991 стр-50.

Таълим жараёни икки томонлама - ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири айтарли даражада ким ўқитаётганлигига ва кимлар ўқиётганлиги билан боғлиқ, Уларнинг ахлоқий сифатлари тарзидаги омиллар, иқтидори (интеллект), жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлик даражаси, шунингдек, ҳаракатни илк бор, ўқитувчи ўргатгандан сўнг бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ва бошқалар тарзидаги омилларнинг аҳамияти катта.

2. Илмий омиллар - жисмоний тарбиянинг қонуниятларини билиши уларнинг онгида ифодаланишининг меъёри даражаси билан характерланади. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методик омиллар - жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган кенг қамровли талаблар гуруҳини ўзида мужассамлаштиради.

Жисмоний машқларни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган услубиёт шуғулланувчи истеъдодини, жисмоний қобилиятини очишга, ўзлаштиришни осонлаш тиришга хизмат қилишининг аҳамияти катта.

Масалан, *биринчидан*: жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда жисмоний машқни бажариб, шуғулланишдан кутилаётган самара, яъни бу машқлар билан ҳал қилинадиган вазифалар (билим беришми, тарбиялашми, ёки соғломлаштиришми, қайси бири) эканлигини олдиндан аниқлаб олиш, ҳал қилинишини кетмат-кетлиги белгиланиши лозим; *иккинчидан*, жисмоний машқнинг тузилиши - статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки яна бошқаси эканлиги; *учинчидан*, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда қўлланиладиган такрорлаш услубиётлари (бўлакларга ажратиб машқ қилишми ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш зарурми ёки пассив дам олишними ва ҳ.к.)лар ҳисобга олиниши машқларни организмга таъсири даражасига аниқлик киритади. Жисмоний

машқларнинг бундай тавсифи қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини мувофиқ ҳолатда танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси *оптималь юклани* белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкланининг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш (интервал ва дам) частотаси, такрорлашлар орқалигидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юклани ҳажми, меъерини бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолатларнинг ўзаро мутаносиблиги ҳисобига олиниши шарт.

Масалан, *машқни бажаришнинг чузулиши (узок вақт давомида бажарилиши), интенсивликни пасайишига олиб келиши жисмоний тарбия жараёнининг қонунияти* ҳисобланади.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонға уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқишнинг имкони бўлади. Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгаришлар вужудға келади ва бу ўзгариш маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудға келган ўзгариш фонида (соясида) кейинги машқнинг таъсир самараси янада ўзгачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқлар машғулот самарадорлигини орттириши ёки пасайтириши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар координациясига кўра қийин ҳаракатларни бажаришни осонлаштира, навбатдаги думбалоқ ошиш машқларидан сўнг навбатдаги мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштиришда қийинчиликларға сабаб бўлиши мумкин.

Хулоса қилиб шуни такидлаш лозимки таъсирнинг оз ёки кучлилиги даражаси, унинг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчининг ҳолати, унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳ.к.лар билан боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобға олиш имкониятини яратади. Демак жисмоний тарбия жараёни жисмоний машқларнинг таъсири тизимини яратишни ва ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишда соҳа мутахассисидан махсус билимларға эга бўлиш талабини қўяди.

Назорат саволлари

1. Жисмоний машқлар тушунчаси, жисмоний машқларнинг мазмуни.
2. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишининг объектив ва субъектив сабаблари.
3. Жисмоний машқнинг шакли ва структураси
4. Жисмоний машқ техникаси, унинг асоси, звенолари, деталлари
5. Рационал спорт техникаси,
6. Ҳаракатларнинг тавсифи, тананинг фазодаги ҳолати.
7. Ҳаракатнинг троекторияси, йуналиши, давом этишининг вақти.
- 8 Ҳаракатнинг амплитудаси, тезлиги.
9. Ҳаракатнинг кучи, темпи, ритми.

Мустақил таълим мавзулари

1. Ҳаракатнинг бирнеча параметрлари мажмуасидан ташкил топган, умумлаштирувчи сифатга эга бўлган хиллари (тўғри, нотўғри...).
2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари восита тарзида.
3. Жисмоний машқларнинг классификацияси.
4. Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси.
5. Жисмоний машқларнинг анатомик белгилари, ҳаракатнинг шакли ва қувватига қараб туркумланиши.
6. Ҳаракат сифатларини ривожлантириши, спорт турлари тарзидаги жисмоний машқлар.
7. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар
8. Асосий ва йўлланма берувчи машқлар.

Мавзу бўйича тестлар

1. Мақсадли, ихтёрий, онгли равишда бошқариладиган, табиатни соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллардан фойдаланиб жисмоний сифатларни ривожлантириш воситаси сифатида фойдаланидиган ҳаракат.

- А) куч, тезлик талаб қиладиган машқ;
- В) жисмоний маданият машғулоти воситаси;
- С) жисмоний тарбия воситаси;
- Д) спорт тренировкеси машғулоти воситаси;
- Е) жисмоний машқ деб номланади.

2. Тарихан жисмоний машқлар қандай гуруҳларга бўлинган?

- А) ўйинлар;
- В) гимнастика;
- Д) спорт;
- С) туризм;
- Е) қайд қилинганларни барчаси тарзида

3. Жисмоний сифатларни ривожлантиришига қараб жисмоний машқлар қандай гуруҳланади?

- А) кучни ривожлантирадиган машқлар;
- В) тезликни, чаққонликни ривожлантирадиган машқлар;
- С) чидамлиликини ривожлантирадиган машқлар;
- Д) мушаклар эластиклиги, бугинлар ҳаракатчанлигини ривожлантирувчи машқлар;
- Е) йуқорида қайд қилинганлардек.

4. Мушакларни таранглашиши оқибати нималарга олиб келади?

- А) инсон кучини намаён бўлишига олиб келади;
- В) ташқи ва ички қаршилиқни енгишга олиб келади;
- С) мушакларни қўзғалишига сабаб бўлади;
- Д) “портлаш” кучинисодир бўлишига олиб келади;
- Е) узлуксиз куч сарфлашга сабаб бўлади.

5. фазони, фазо-вақтни, мушаклар кучланишларини, статик, динамик мувозанатни сақлаш, ортиқча мушак кучланишларисиз ҳаракатларни хис қилиш қандай ҳаракат сифатлари (қобилиятлар) учун таълуқли?

- А) чидамлилиқ сифати учун;
- В) тезкорли жисмоний сифати учун;
- С) мураккаб ҳаракатларни бажаришда;
- Д) касбий ҳаракатлар учун;
- Е) ҳаракат координацияси учун.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ВА ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ МЕТОДЛАРИ

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида ўқитувчи ўқув предметининг ўқитиш методлари(услуглари)га оид махсус касбий билимларни эгаллашлари шарт. Уларга оид билимлар махсус касбий назарий, махсус касбий амалий малакалар тарзида жисмоний маданият таълими жараёнига сингдирилган. Ихтисосликни ҳар бир ўқув предметини ўқитиш ўзининг хусусий томонлари билан фарқланади.

Жисмоний маданият таълими (ўқитиш) жараёнининг услублари кўп бўлишига қарамай, уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Уларнинг тавсифини билиш, режалаштирилган ўқув материални ўқитиш учун услублар таркибидан қулайини танлаш, ўқитиш вазифаларини ҳал қилишда нисбатан самарали ларини ажратиб фойдаланишга имкон беради.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида жисмоний машқларни ўзлаштириш учун ўқитувчи (спорт мураббийи - тренери, жамоатчи йўриқчи ва бошқалар) томонидан қўлланиладиган фаолиятни жисмоний маданият таълими ва тарбияси методлари (услуглари) деб тушинилади (Ж.К.Холодов, 2014) (9-расм)⁴⁶.

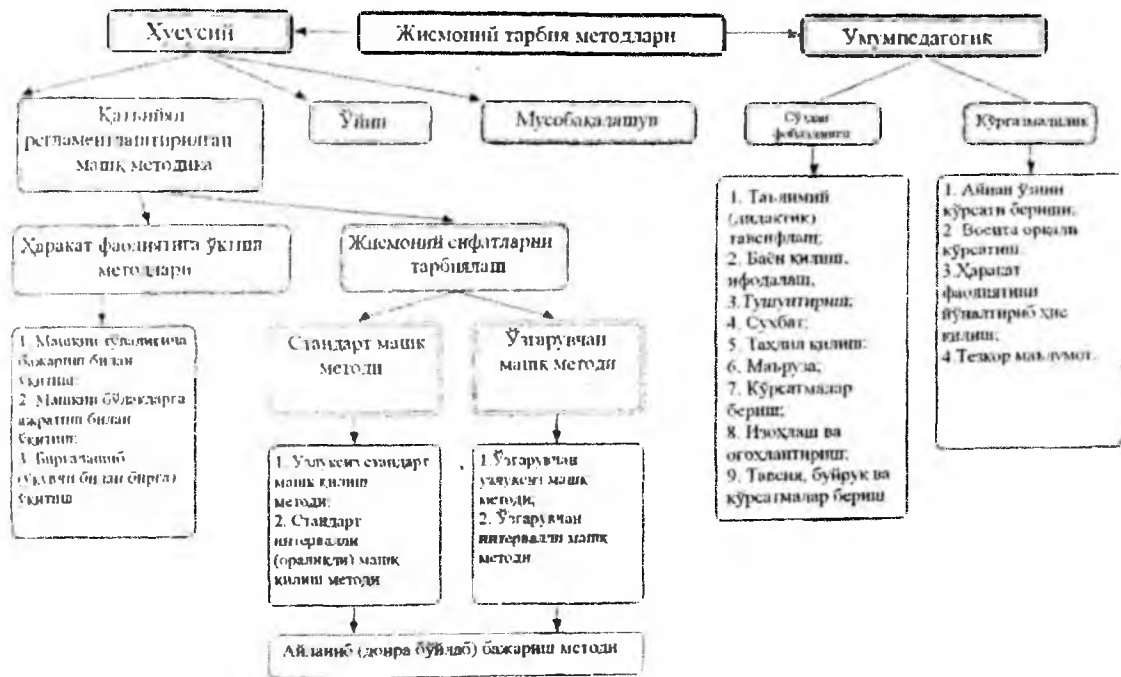
Жисмоний маданият таълими жараёнида жисмоний машқлар техникаси (бажариш санъат)ни эгаллашда икки гуруҳдаги методлардан фойдаланилади (9-расмга қаралсин).

Улар:

а) хусусий методлар (фақат жисмоний маданият таълими жараёни учун таълуқли бўлган *ўзига хос методлар*);

б) умумий педагогика методлари (таълим ва тарбия жараёнининг ҳарқандай ҳолатларида фойдаланади).

⁴⁶Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. Ц. Кузнецов – 12-е изд., испр. – М. Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).



9-расм. Жисмоний тарбияда фойдаланиладиган хусусий ва умумметодик тузилма

Ўзига хос хусусий методлар таркибига:

1) машқларни қатъийян регламентлаштириш методи;
2)ўйин методи (ўйинлар таркибида ўзлашириладиган, мустақамланадиган, такомиллаштириладиган машқлар яширинган бўлади);

3) мусобақа методи (машқларни ўзлаштириш мусобақалар шаклида уюштирилади).

Қайд қилинган методлар ёрдамида жисмоний машқларнинг техникасини ўргатиш (ўқитиш) ва жисмоний сифатларни тарбиялаш билан боғлиқ аниқ амалий таълимий вазифалар мувофиқ танланган методлар орқали ҳал қилинади. Айрим махсус адабиётларда уларни **«амалий методлар»** деб аталишини учратамиз (А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин ва бошқалар).

Жисмоний маданият таълими методикаси таркибидаги методларнинг ҳеч бирини ўқитиш жараёнида қўллашда буниси жуда мувофиқ, буниси эса ўта мос келади деб айтиш ёки нисбатан қайси биригадир устиворлик бериш ўзини оқламаган. Юқорида номлари қайд қилинган методларни фаннинг методик тамойилларга мувофиқ, оптимал ҳолда комбинациялаш - бирига бошқасини қўшиш, аралаштириб қўллаш орқалигина жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг педагогик вазифалари муваффақиятли ҳал қилинади.

Ҳарқандай методикалар турли хилдаги методлардан таркиб топиши бу қонуният. Турли усуллар мазмуни тўпламидан эса методлар юзага келади. Улар айтарли даражада кўп, белгиланган вақт мобайнида қўлланилган айрим услублар (методлар, методик усуллар) ўрнини бошқалари эгаллаши, айримларини эса шакли, кўринишлари, мазмунида қисман ўзгаришлар содир бўлиши мумкин. Улар ўқитувчининг фаолиятидаги ижодий изланишлар натижаси, янгилари вжудга келади эскилари билан амалиётда ўрин алмашади.

Тажрибасиз ўқитувчиларда услубиётлар ва услубларга оид билимларни камлиги уларнинг педагогик фаолиятларида белгиланган қийинчиликларни юзага келишига сабаб бўлади.

9.1. Жисмоний машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш методлари

Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг методлари ўқувчиларнинг индивидуал актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёни методлари: **1) жисмоний машқларни қатъиян регламентлаштириш; 2) уйнлар; 3) мусобақалар тарзида** амалга оширилади.

Жисмоний машқларни қатъиян регламентлаштириш методлари катта педагогик имкониятларга эга. Улар: 1) шуғулланувчилар ҳаракат фаолиятини қатъий, ўзгармас қилиб ишланган ҳаракат дастури (танланган машқлар, уларни боғланиши, комбинациялар - бажариладиганларни уйғун бажариш тартиби, ҳаракатларни навбатлашуви ва бошқалар)лар асосида амалга оширишни; 2) жисмоний юкламани ҳажми ва интенсивлиги бажариш сураътини қатъий регламентлашни, шунингдек, шуғулланувчиларни руҳий жисмоний ҳолати динамикаси ва ҳал қилинадиган вазифаларни регламентлашни; 3) юкламаларни бўлаклари (қисмлари) оралиғидаги дам олиш интервалини аниқ меъёрлашни; 4) жисмоний сифатларни танлаб тарбиялашни; 5) турли ёшдаги контингент билан машғулотларда жисмоний машқлардан фойдаланишни; 6) жисмоний машқлар техникасини самарали ўзлаштиришни; 7) танланган ҳаракат актининг (фаолиятининг) суръати (темпи), ритми, амплитудаси, ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз, берилган кетма-кетликда бажаришни регламентлаштиришни ўз ичига олади.

Таълим ва тарбия амалиётида машқларни **қатъиян регламентлаштириш методлари** икки хилдаги кичик гуруҳларга ажратилади (А.П.Матвеев, С.Б.Мельников1991)⁴⁷.

Улар : **1) ҳаракат фаолиятларини ўқитиш методлари; 2) жисмоний сифатларни ривожлантириш методлари**. Уларнинг таркибида **машқлар қатъиян ва қисман регламентлаштирилади**.

Машқларни қатъиян регламентлаштириш методлари

⁴⁷А.П.Матвеев, С.Б.Мельников Методика физического воспитания с основами теории. Уч. пос. Москва, «Просвещение» 1991 г. Стр 191.

ҳаракат шаклини, нагрузкаларнинг катталигини, уни ортишини, дам олиш билан иш бажаришни тўғри навбатлашуви ва бошқаларни регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб такрорлашлар билан амалга оширилади. Ўз навбатида бу билан ҳаракатларни алоҳида танлаб, улардан зарур бўлган регламентдаги ҳаракат фаолияти (такрорланиши лозим бўлган машқ) ни тузишга имконият ҳам яратилади.

Қисман регламентлаштириш методи ўз мазмунига бажариладиган ҳаракат фаолияти таркибидан унинг лозим бўлган бўлагини олдиндан режалаштирилган регламент асосида, масалан, ўзунликка сакрашда депсинишдан олдинги қадамларнинг бир хилдаги ўлчамига эга бўлишига эришиш учун фақат шу қадамларни ижросини такрорлашлари регламентлаштирилади.

Машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш методлари орасидаги фарқ нисбий, даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир методда алоҳида белгиланади. Айрим ҳолатларда турли хилдаги кичик гуруҳларда икки хил метод бирлаштирилиб қўлланилиши мумкин.

Машқларни қисман регламентлаштириш методи ҳамда мусобақа методини иккисини қўшиб қўллаш орқали бир хил ҳаракат фаолиятини ўқитиш кутилган натижани бериши таълим жараёни амалиётида янгилик эмас.

9.2. Ҳаракат фаолиятларига ўргатиш(ўқитиш)

ҳаракатнинг тўлиқ ёки унинг айрим қисми

(бўлаклари)ни алоҳида ажратиб ўргатиш методлари

Ҳаракат фаолиятини - жисмоний машқни ўқитиш жараёнида қуйидаги методлардан: *1) машқни техникасини тўлиқ - қандай бажарилса шундайлигича бажартириш тарзида ўқитиш(ўргатиш) методи; 2) машқ техникаси тузилишининг алоҳида бўлаклари (техниканинг негзи, звенолари, деталлари)ни алоҳида бўлакларга (қисмларга) ажратиш билан ўқитиш; 3) машқ техникаси бўлақларининг ҳар бирини алоҳида ўзлаштириб сўнг уларни бир-бирига улаб, қўшиб ўзлаштириш м е т о д л а р и д а н* фойдаланилади.

Қайд қилинган жисмоний маданият таълими методлари таълим жараёнининг ҳар хил шароитга мослаб, ўқув

вазифаларини аниқ белгилаб, ўқувчилар гуруҳи ёки уларнинг индивидуал хусусиятларини эътиборга олиб, таълимнинг даврлари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар, снарядлар ва бошқалар)ни ҳисобга олиб фойдаланишни тақазо этади. Бу услубдан асосан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида нисбатан кўпроқ фойдаланилади.

Қисмларга (булакларга) ажратиш билан ўзлаштириш услубиётини қўллашнинг бошланиши ҳаракат фаолиятини алоҳида булакларга ажратиб, уларни аста-секин, зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутати. Бу услубиётни тўлақонли амалга ошириш, кўп ҳолатларда ўқитувчининг ҳаракат фаолиятини алоҳида булаклар, қисмларга ажрата олиши ва уни ажратиш лозим эмаслигини, амалда шуғулланувчилар шу ҳаракатларни бажаришни уддалай оладими ёки йўқми эканлигини билишига боғлиқ.

Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолияти таркибини булакларга-қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақазо этади.

Бир бутун таркибдаги алоҳида ҳаракат элементларининг ҳаракатни бир бутун қилишида уларнинг орасида белгиланган муносабатлар мавжуд бўлади. Ҳаракатларни ажратиб уларни жамлаш, бир бутун қилишни билиш - фақат уни қисмларга ажратишни англаш, **бир бутун қилиш қонуниятлари** орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш - қисмларга ажратиб ўргатиш усулиятининг характерли белгиси ҳисобланади. Бўлақларга ажратиш бутун бир ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришни енгиллаштирувчи бошланғич алоҳида босқич ҳолос. Унинг якуни ҳаракатни тўла ўрганиш билан тугалланади. Таълим якунида ўқувчилар ҳаракат фаолиятини бошланишидан охиригача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражати элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Буларнинг барчаси у ёки бу даражада умумий ютуққа пойдевордир.

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш методлари турли туман. Лекин, уларнинг ҳар бирини қўллашда - **йўлланма берувчи машқлар**дан фойдаланишга тўғри келади. Ўзининг вазифаси ҳамда табиатига кўра тўла бир бутун ҳаракат техникасининг «булаклари» - звенолари, деталлари ва уларнинг элементларини принципиал фарқига қарамай, **мақсадга мувофиқ йўналтирилган булакларга бўлиниши** таълим жараёнининг натижасига ижобий таъсир кўрсатади.

Йўлланма берувчи машқлардан тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш билан ҳаракат вазифаларини ҳал этишда кенг қўламда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятини бажаришда, асаб - мушак зўриқиши, машқ техникаси элементлари, уларнинг тузилиши ва характерига мослаб, мувофиқ келадиган, асосий ҳаракат техникасига ўхшаш **йўлланма берувчи машқларни** топиш муҳим.

Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тупланишига имкон беради. Оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар, маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаштиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими - таълим жараёни учун мулжалланган фаолиятни таҳлили оқибатида уни таркибий қисмларга ажратиш ва ўқитишда уларга нисбатан мувофиқ даражадаги элементларни йўналтириб қўллашни тақазо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини булакларга бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Ҳар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини ҳисобга олишда, ўқувчиларнинг назарий техник тайёргарлигига эътибор берилади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун, тулиқ ҳаракат тарзида. Лекин, улардан ҳаракат техникаси деталларини ажратиб олингани билан, фаолиятнинг ажратиб

олинган қисми ҳеч қандай кўшимчасиз, соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасидан ажратилган ҳолда кўринади;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштирилаётган фаолиятнинг белгиланган тузилмасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклидаги кўринишда бўлиши яхши самара беради.

Қисмларга бўлиб ўзлаштиришда *йўлланма берувчи машқлар* ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва белиланган педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мулжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини шакллантиради.

Бир бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади. Ҳар бир дақиқа эсда қолади - буларнинг ҳаммаси айрим бўлакларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади. Фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади. Таълимнинг - ўқитишнинг муддати, вақти қисқаради.

Айрим ҳолларда услубиётнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплиги дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таълим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.

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

Бўлакларга ажратиш ўқитиш методлари йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу услубиёт бебаҳодир. Лозим бўлса бўлакларга ажратиш, айрим бўғинлар, ажартиб олинган мускул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имконияти бу методнинг қимматини янада оширади.

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

Ҳаркатни тулиқ бажариш билан ўзлаштириш методлари ҳаракат фаолиятини ўқитишдаги якуний вазифа нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни йўлга қўйишни назарда тутати. Бу услубиёт ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний босқичида, бўлакларга ажратиб ўқитиш методикасидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тулиқ бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигича ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, уни синашда энг қулай усулдир.

Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлакларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини ҳозирча биз илмий равишда бўлакларга ажрата олмаймиз. Шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ҳам яратиш улгурмаганмиз, мавжудларидан ҳам соҳа мутахассислари тулиқ фойдаланиш малакаси етарли деб бўлмайди.

Машқни қисман регламентлаштириб машқ қилиб ўқитиш методикаси. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу услубиётдан қоидага кўра такомиллаштириш босқичида фойдаланилади. Чунки, ўқувчининг етарли даражадаги билими ва бажара олиш малакасига эга эканлиги таълимнинг бу этапида кўл келади.

Бу гуруҳларга кирувчи **ўйин ва мусобақа методлари** турли белги ва мазмунларга эга бўлишига қарамай, уларнинг **«бир бутунлиги», «яхлитлиги», «умумийлиги»** мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш) ҳиссиёти устун бўлади; ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш юқори бўлади.

Таълим методларига умумий талаблар қўйилади. Улар: 1. Албатта ўзининг **илмий асосига** эга бўлишлиги ҳамда олий нерв фаолияти билан мувофиқлиги талаби.

2. Ҳаракат вазифасини **ўқитиш методикасига мос тушиши талаби.** Ҳаракат вазифаларини олдиндан аниқ белгиланмаслиги таълим жараёни методларини тўғри танлаш

имконини бермайди. Масалан, дарсда «козёл»дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) деб вазифа қўйилган бўлса, услубиётни танлаш қийинроқ бўлади. Чунки, қўйилган вазифалар шу дарс учун умумий бўлиб, уни бир дарсда ҳал қилиш осон кечмайди.

Амалда булакларга ажратиш, ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниб шу дарс учун аниқ вазифа танланади. Нисбатан аниқ вазифа, масалан, «козёл»дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан депсинишни ўргатиш қўйилса, машқларни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш методини қўллашга тўғри келади.

3. Танланган таълим методлари орқали **ўқитиш жараёнида тарбиялаш характери**ни шакллантириш талаби. Танланган ҳарқандай ўқитиш методлари айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитиш эффектини таъминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Услубиётларнинг қўлланиши **таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяниш** лозимлиги. Услубиётни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан, агар ўқитувчи кўрсатиш методикасини қўлаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маълумки, бу принципнинг қатор услубий тизимлари мавжуд.

5. **Ўқув материали хусусиятларининг мувофиқлиги талаби.** Ўқитиш методлари маълум даражада бўлса-да жисмоний машқларнинг турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўргазмалилик методини ҳам қўллашга тўғри келади.

Ўйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий услубиётларига эга эмас. Жисмоний тарбия услубиётлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил услубиётнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган

булиб, бошқаларидан эса нисбатан қамроқ фойдаланилади. Танланган услубларга қарамлилик қанчалар кам бўлса, ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва ўқув гуруҳи тайёргарлигининг мувофиқлиги. Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас. Тайёргарлиги нисбатан юқори бўлмаганлар учун эса айнан шу ҳаракат фаолиятини эгаллашга йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш методидан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса, ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: «вираж» бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимлари (огирлик маркази ва ҳ.к.)га таянишимизга тўғри келади.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги талаби. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча услубларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши лозим. Амалда баъзи ўқитувчилар уларнинг айримларини қўллашни яхши билмайдилар. Касбий тайёргарликдаги бундай камчиликларнинг оқибати керак бўлган натижани бермайди. Агар маълум ҳолатда икки хил услубиётдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган услубиётни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар учун шароитнинг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш методикасидан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олмаса ўзи учун қўшимча кераксиз муаммоларга дуч келади.

9. Услубиётларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Услубиётларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир услубиётнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эътиборга

олиш зарур, улардан саводсизларча фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган услублар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таълимнинг услубиётларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақазо этади.

9.2.0 Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида умумий педагогика методлари

Жисмоний маданият таълими жараёнида амалий методлардан ташқари

назарий - умумий педагогика методларидан фойдаланилади. Улар ўз таркибига : 1) **сўздан фойдаланиш методлари** (ҳаракатни мазмунини гапириб бериш, тасвирлаш, тушунтириш, суҳбат, муҳокама қилиш, маъруза, йўл йўриқлар кўрсатиш, шарҳлаш ва огоҳлантиришлар қилиш)ни; 2) **кўрсатиш орқали таъсир этиш методлари** (бирламчи тасаввур ҳосил қилиш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш мақсадида ҳаракатни айнан ўзини кўрсатиш, кўргазмали қуроллар воситаси орқали кўрсатиш, ҳаракат фаолиятини ҳис қилишга йўналтириш, «зудлик билан ахборот бериш»дан фойдаланиш) ни муҳассамлаштиради.

Кўрсатишни тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан, тузатишлар кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб бориш ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади.

Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитига мос келадиган методлар умуман йўқ, десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир услубиётни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди. Бу ўз навбатида ўқитувчининг ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг ўрганиш учун мавжуд имкониятидан фойдаланиш имконини бермайди.

Атоқли рус олимми П.Ф. Лесгафт: «Айтиш мумкинки, «метод» - бу мен. Билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади» - деб юқорида қайд қилинган фикрга изоҳ берган.

Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг *сўздан фойдаланиш*, *кўргазмали ҳис қилиш* деб номланадиган умумий педагогика методлари орқали ўзлаштирилган фаолиятни организмнинг турли анализаторлиги тизими ёрдами билан таништириш таъминланади: *ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади*. Ишга иккала сигнал тизими жалб қилинади (7-жадвалга қаралсин).

<i>Сўздан фойдаланиш услубиётлари</i>	<i>Кўргазмали ҳис қилиш услубиётлари</i>	<i>Амалий услубиётлари</i>	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Сухбат Муҳокама Топшириқ Кўрсатма Баҳолаш Буйруқ	Кўрсатиш, намоиш этиш, плакатлар, кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, видео, аудио моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Қатъиян ва қисман регламентлаштириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тула ўргатиш	Уйин ва мусобақа

7- жадвал. Ўқитишнинг услубиётлари.

9.2.1. Таълим жараёнида сўздан фойдаланиш

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (ҳаракатни тузилишига оид-конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек, ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради. айтирли тула ва аниқ тасаввурни шакллантиришга хизмат қилади, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва мустақил фикрлашига ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалидан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Сўздан фойдаланиш методикаси бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, жумладан, ўқувчининг ҳулқи, юриш-туриши ва бошқа шунга ўхшаш жараёнларни бошқара олмасди.

Шундай қилиб, ўқитувчи *сўзнинг икки хизматидан: биринчиси* - сўзнинг маъноси орқали ўқитилаётган

материалнинг мазмунини тушунарли ифодалашни; **иккинчиси** - эмоционаллик орқали ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этишни уддалаш, маъноли сўзлаш билан ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўқувчилар учун машқнинг мазмунини, ижро техникасини сўзлаб беришдек сўзнинг хизматидан фойдалана олиши лозим.

Профессор Б.А.Ашмарин **сўздан фойдаланишда** қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади:

1. **Сўз маъносининг мазмуни ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларига ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши**; янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини асоси вазифалари ва деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. **Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятининг фойдасини тушунтириш**. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, иккинчи координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабат йўққа чиқарилади.

3. **Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги**. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда бунинг ёрдами билан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштириладиган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. **Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зуриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш**. Одатда шу мақсадда курсатма бериш, кузатишлардаги ифода ва иборалар («қўлларни», «бошни қўтаринг», «кукракни чиқаринг», «бармоқларни жуфтланг», «але-оп» ва бошқалар)дан фойдаланилади.

5. **Сўзни ифодали, тасвирли, таъсирчан восита тарзида фойдаланиш** жисмоний машқни кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни айтарли даражада тушунарли бўлишини осонлаштиради. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат

тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни ҳал қилиш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратади.

6. Ўқувчиларга хали автоматлашмаган ҳаракатлари ҳақида (ижрода тузатишлар қилиш бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашмаган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашмаган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг эмоционалиги хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради, қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида сўздан фойдаланиш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради:

- **ҳикоя қилиб бериш** ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан гапириб бериш қўлланилади.

- **сўз билан ифодалаш** ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

- **тушунтириш**, ҳаракат фаолиятларига онгли муносабат-нинг муҳим усулларида бири бўлиб, у «нима учун?» деган асосий саволга жавоб беради.

- **суҳбат**, бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга

берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз дунёқарашларини эркин гапириб бериш, уртага савол ташлаш тарзида амалга оширилади.

- **муҳокама** - бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама, ўқувчилар иштироки билан ўтказилса, икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

- **топшириқ** - дарс, машғулот олдидан ёки уларнинг бориши давомида хусусий вазифа тарзида берилади. Топшириқнинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усулларини топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифасини ҳал қилиш қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар ва уни мустақил ҳал қиладилар.

- **баҳолаш** - ҳаракат фаолиятини бажарилишининг таҳлили натижасидир.

- **курсатма**, қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Курсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усулларини олади.

- **бўйруқ** - жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш методидир. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тутатиш ёки темпни ўзгартиришнинг бўйруғи шаклидир. Сафдаги бўйруқлар (армияда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт бўйруқлари ва бошқалар тарзида учрайди.

Мактабгача ёшдаги болаларда бўйруқлар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшидаги болаларда эса бўйруқлар чекланган бўлади. Бўйруқларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчилар

ҳаракати ритмини ҳис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди-қомати, қўлларининг ифодали ҳаракатлантира олиши ўқувчиларнинг интизомига юқори даражада таъсир этадиган воситалардандир.

- **саноқ санаш** - керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблаш («бир, икки, уч, тўрт!»), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш («бир-икки-нафас олинг!») ва ниҳоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритм, овоз бериш ва ҳ.к.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш жоизки, сўз билан ифодалаш жисмоний тарбия жараёнида ўзининг моҳиятига кўра, таълим услубларининг самарадорлигига замин яратади, барча услубларнинг мазмуни ўз ўрнига эга ва таълим жараёнида етакчи восита ролини ўйнайди.

9.2.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш (кўргазмалилик) услублари

Бу гуруҳга кирувчи услублар шуғулланувчиларга ҳаракат фаолияти бажарилишини кўриш ва эшитиш орқали бирламчи тасаввур ҳосил бўлишини таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайтидаги эшитиш ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама кенг тасаввурни юзага келтиради. Бу билан навбатдаги такрорлашлар учун тахминий асосни кенгайтиради.

Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Чунки уларда ҳаракатни ўзлаштиришда тақлид қилишга, аниқ мисолларга, бевосита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Ҳаракатни кўриш орқали ҳис этиш шундай қўл келадики, ўқувчи машқ ижросини кўрса, ҳаракат тузилишини тушунса, ижро техникаси онгига етса, бу таълим жараёнининг самарадорлигига туртки бўлади.

Агарда шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилса, ўқувчилар таълим жараёнида пасив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат

фаолиятини таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эътиборини фақат ҳаракатнинг ташқи томонига, ижронинг ифодасига - кўринишига қаратади холос. Ўз навбатида бу руҳий жараёнларнинг активлигини пасайтиради ва фикирлашнинг бир томонлама бўлиб қаралишига сабаб бўлади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан кўрсатиб берилиши жисмоний тарбия таълимида зарур ҳисобланган, амалиётда кенг тарқалган услублардан биридир. Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб бажаришни ўрганиши, таҳлил қила олиш қобилияти билан боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва уз-узини таҳлил қилиш малакасини эгаллаган бўлса, унда таҳлил ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятининг усиши учун самара берадиган методлардан бирига айланади.

Ўқитувчининг сўзсиз, машқнинг ижросини изоҳсиз тақлид қилиб, «кўргандан сўнг- тушуниб бажар» принципи асосида ўқитиши, кўрган машқнинг бажарилишини фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Шунинг учун ҳам ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятларини англамайдиган ижрочиларга айланади.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш уларда синчковлиги, қизиқувчанлиги орқали содир бўлади. Асосан, катталарга ўхшашга уринадилар. Катта мактаб ёшидаги болалар эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабатда бўладилар, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашга интиладилар.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги қуйидаги тўрт фактор(омил)га боғлиқ. Улар:

1) ўқувчиларни тақлид қилишга тайёрлиги, унинг даражасини тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишда содир бўладиган қийинчиликларга мувофиқ келиши, жисмоний машқнинг ижросини қийинлиги, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилишидек факторлар;

2) ўқувчиларни тақлид объектига оид тасаввурларининг мукамаллиги фактори;

1) қизиқишга сабаб буладиган тақлиднинг таълимга ҳок туб мотиви учун имкон яратиш ва уни моҳиятининг даражасини фарқлай олиши;

4) ўқувчининг тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив такрорлаши (В.В. Белинович, 1958) фактори ва бошқалар.

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган услубий талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида ҳаракат ижросини шарҳлаш билан(коментарияли) олиб бориш - машқнинг техникаси мазмунини гапириб, бажариб кўрсатиш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларни ўқитувчининг кўрсатиши,бажаришидаги эмоционал ҳолатига тақлид қилиш, уни эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига жонланиш киритиш, фаол муносабатни шакллантириш.

Кўрсатишнинг ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриш орқали машқнинг ижро техникасини тула тасаввур қилиб, уни такрорлашни уддасидан чиқа олса, ҳаракат ўқитишнинг мазмунидаги вазифага мувофиқлиги, лекин машқни кўрса-ю, ҳаракатини бажара олмаса, такрорлашни уддалай олмаса, таълимда самаранинг бўлмаслиги;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллашда, ўрганишда кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижросини кўрсатувини индивидуаллаштирилиши ва ижро маҳоратининг юқори даражадалиги;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш, лозим бўлса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша эътиборли жойларини такрорий, урғу бериб, секинлаштириб ижро этиш.

Аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўймаслик, ижрони ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилинишига эришиш орқали кўргазмалиликнинг мазмуни таълим вазифалари мазмунига мувофиқ келди, деб ҳисобланади.

Машғулотда, дарсда, жисмоний машқни ўқитувчининг ўрнига олдиндан тайёрланган ўқувчини кўрсатишига қўйидаги ҳолатлардагина рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчининг саломатлигини оқибати туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) ўқитувчини машқни кўрсатишидаги ҳолати сафдаги ўқувчиларга нисбатан ноқулай бўлганда (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қоладиган ҳолатларда) ўқувчини кўрсатишга жалб қилиш мумкин;

в) ўқувчи онгида ҳаракатни бутунлай бажара олмаслиги ҳақидаги ишончсизлик унинг онгига сингиб улгурганда уни ўзига ишончини ошириш мақсадида шу ўқувчини машқни бошқаларга кўрсатиб бериши тавсия қилинади;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросининг индивидуаллашган техникасини намоишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда машқни олдиндан тайёрланган ўқувчи орқали бажариб кўрсатишга рухсат берилади.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши лозимки, у барча ўқувчиларни бошқариш имконига эга бўлсин, бутун синф ўқувчилари бажаришини турли томондан кузатиш, ўқувчиларни назоратда тутиш, машқни фақат бир томондан эмас, ён томондан, ўтириб, туриб, оёқларни қандай букиш, тўғрилаш ва бошқа кўринишларда кўрсатиб бериш билан ўқитиш тизгинини қўлида тутта билиши муҳим.

Ҳаракатни ўқитувчи томонидан нотўғри бажарилганлигини изоҳлашнинг уринилиши, зарурият ҳосил бўлган ҳолатлар:

- ўқувчи ўзи бажарилган машқ техникасининг ижросига танқидий қарашни билса;

- ўз ҳаракатларини таққослаш, солиштириш малакасига эга бўлса;

- машқни таҳлил қилиш билан кўрсата олса, кўрсатиш идеалга яқин даражада, ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса, машқни кўрсатиш самара беради.

- «Ойнада» аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилишининг фойдаси юқори. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигининг, енгиллигининг йўқолишига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қурооллардан фойдаланиш. Ҳаракат фаолиятини олдиндан тайёрланган кўргазмали қурооллар

орқали кўрсатиш, тасаввурни шакллантириш, ижрони кўз олдида келтиришда қўлланилади.

Кўргазмали қурол билан ҳаракатни бажарилишини кўрсатиш уни айнан, воситасиз кўрсатишга нисбатан маълум даражадаги қулайликларга эга. Бунда, керак бўлса, диққатни ҳаракатдаги статик ҳолатларга, ҳаракат фазаларнинг алмашилишига қаратиш имкониятларини юзага келтиради.

Кўргазмали қурол орқали кўрсатиш дарсидаги, машғулотидаги педагогик вазифалар билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. Бу қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади.

Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан қабул қилиниб, кўргазмалилик принциплари мазмунини ифодаласа, уларни намойиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим қоидаларига бўйсунди.

Плакатлар ҳаракат ҳолатини кўрсатишда бажаришда ургу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини жалғатадиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намойиш қилиш - ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароитни яратиши зарур - *биринчидан*, болаларда кузатиладиган ҳаракатга қизиқишни шакллантириши; *иккинчидан*, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига, ҳал қилувчи етакчи элементларга йўналтирилиши шарт.

Тушунтириш ва намойиш қилишнинг вақти ва ҳажми таълимнинг вазифасига бўйсундирилиши керак. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавоблари натижаларини аниқлаш учун аҳамиятлидир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини, ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда фойдаланилади.

Ўқувчиларни чалғитмаслик учун кўргазмали қуро­лар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан чизмалар чизиш ўқитувчи етарли даражада чиройли чизаолиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу усул плакатлар кўрсатишдан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тулиқ боса олмайди: *биринчидан*, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, изоҳлаш билан ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг звенолари, деталлари ҳақида эътиборга лойиқ тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади; *иккинчидан*, расм жуда ҳам содда, майда - чуйдалардан ҳоли бўлиши, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмаслиги лозим; *учинчидан*, доскадаги расм - намоиш қилишнинг энг оператив методи, дарсинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларни ўзларини машқларни чизишга ўргатиш лозим. Чунки уларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ургатади.

Қайд қилинганлар ҳозирги кун жисмоний тарбия таълими жараёнида қўлланилаётган янги педагогик технологиялар бўлиб жисмоний тарбия амалиётидан ўз ўрнини олган.

Кўргазмали қуро­лар, жиҳозлар, анжомлардан фойдала­ниш нисбатан чегараланган дидатик имкониятларга эга. Улар тула кўринишни, ёнбошдан, ҳаракат моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намоиш қилиш имконини беради.

Кинофильм, теле-видеофилмлар, мулти-видеолар ва бошқа барча техник воситалардан фойдаланишдаги техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидатик имкониятларни юзага келтиради.

Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли томонини, тўлалигича, айрим деталлари(майда - чуйдалар)га диққатни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради.

Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг

тезлаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда оскинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини куриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар - ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки плоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономнинг «уриши» - ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишеньлар), зудлик билан тез ахборот берувчи махсус қурилмалар, видео, мультимедиа видеолар таълим жараёнининг самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатмоққа.

Хулоса қилиб шуни такидлаш жоизки, таълим жараёнида кўргазмалилик методи ўзининг махсус мақоми билан бошқа услубийлардан фарқланади. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, унинг ижросини олий мақомига эришиш жараёнида ҳам ўқитишнинг бошланғич этапидагидек услубий хизмат қилади. Жисмоний маданият мутахассиси жисмоний маданият дастурлари ўқув материалини ўқувчига намуна тарзида кўрсатиш малакасига эга бўлиши касбий амалий тайёргарликнинг асосини ташкил этиши лозим.

9.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида ўйин ва мусобақа методлари

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин методи ҳаракат малакалари ва ҳаракат сифатларини комплексли ривожлантириш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш сураътига мослаша олишдек имкониятларини вужудга келтира олишини аҳамияти катта. Бу услуб орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин.

9.3.1. Ўйиндан фойдаланиб ўқитиш методикаси

Ўйиндан фойдаланиб ўқитиш методикаси жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиладиган ўйинларнинг купчилик белгиларини ўзида мужассамлаштиради.

Дарсликнинг «Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси» бўлимида ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин, жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар таълим ва тарбия жараёнининг самарали методлари сифатида амалиётда кенг куламда фойдаланилади. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйиннинг моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

«Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан перспектив йўналиши **услублаштириш назарияси** ҳисобланиб, инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасида ишлаб чиқарилган ўзига хос элементларнинг моделидир» - деб тавсиф беради Россия федерациясининг профессори Ю. И. Евсеев (2008)⁴⁸.

Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий шароит ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, тақлид қилиш, жанг қилиш, ов қилиш шароити ва бошқалар), яъни инсон ҳаракат фаолитининг айримлари - турмуш, меҳнат, муҳофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади.

Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одам ларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин, инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди.

Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни бажаради:

-инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштиради, ижтимоий фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди,

⁴⁸Ю.И.Евсеев Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, «Феникс» 2008.

кўнгли очил, ўз аро муносабатларини, шунингдек, уларни ураб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради.

Қайд қилинганлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбия жараёнидаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятларини ўз ичига олади.

Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли, деб тан олишимиз лозим, бу шартлар тарбия воситаларининг турларни ривожланиши меъёрига кўра янада яққол намоён бўлади. Ўйинларга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур. Улар белгиланган қоидалар чегарасида бажарилади ва услубиёт сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши учун қўлланилади.

Ўйинлар услубиёт тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалға оширилмайди. Ўйин методининг воситалари ва уларнинг шакллари расмий ўйинларға нисбатан кўламиға кўра кенг тушунча ҳисобланади.

Масалан, ўйин методикаси асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Ўйин услубларининг характериғи белгилари:

1. Ўйин ҳолати *рақиблик ва эмоционаллик* элементларини аниқ ифодалайди. Ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги энг қийин муносабатларни юзаға чиқариши имконини беради. Энг оддий югуриш мусобақалари шароитида қатнашувчилар орасида тарбиявий аҳамиятиға кўра шунчалар кўп қиррали ҳолатлар вужудға келадики, лекин, у икки ўйинчи ўртасидаги юзаға келадиган ҳолатлардан анча фарқланади. Қайд қилнган ҳолатлардан қатъий назар ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги муносабатларни қатъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида *шароитнинг ўзгарувчанлиғи*. Пайдо бўладиган ҳаракат вазифаларни ҳал

қилишнда ўйинчиларни турли-туман имкониятларга эга бўлиши; шаклланган малакалар эса ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан фарқланадилар.

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

4. Ҳаракат фаолиятининг чегараланмаганлиги ва жисмоний юкламанинг характериға кўра *қатъий регламентлаштиришнинг* йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан ўзлари фойдаланишлари мумкин.

Ўқувчига тушаётган жисмоний нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажара ётган функцияси, фаоллиги, бажара олиши даражаси, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш услубиёт)нинг давомийлиги бошқалар билан боғлиқ.

Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин методидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан арқонга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир бўлаги ўрганаётган бўлса, яъни, осилиб турган ҳолатда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш орқали арқонга тираниш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин тарзида «чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш» ўйинини қўллашдан фойдаланиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йиғин дисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва ҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир кенг қўламли ҳаракат фаолиятларидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойда ланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмиға комплексли таъсирни таъминлайди.

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

Уйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, қўрқмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган.

Уйин методининг салбий томони ҳам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самарадорлиги айтарли даражада паст бўлади.

9.3.2. Мусобақа методи

Мусобақа методи мусобақалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шаклларида биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойдаланиш мумкин.

Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошланишидаги ўқувчи ларни сафланишидан тортиб то ўқувчиларни залдан чиқиб кетгун ларича, мусобақа методини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида қўл учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсун диришни олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослаш учун ўлчов бўлиши.

2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашиш методикаси орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитнинг яратилиши.

3. Ўқувчилар учун белгиланган жисмоний юкламаларни бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги.

Бу услубиёт ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш даво мида вужудга келган вазифаларни ҳал қилишда, ўзига хос муста қилликни талаб қилади. Шунингдек, мусобақа методи ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин, улар ўзлаштиришнинг бирламчи этапида кутилган самарани бермаслиги мумкин.

Хулоса қилиб шунини айтишимиз лозимки, мусобақа методи ҳаракат сифатларини энг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса, уларни комплексли намоён қилишда бу услубни қўллашга эҳтиёж катта. Айниқса, педагогика нуқтаи назаридан бу методни ўқувчиларда ўзларининг галабаси ва мағлубиятларига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши билан ўзини оқлайди, бу бир томондан, бошқа томондан эса индивидни турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тула намоён қилиш имко нини беради ҳамда жисмоний тайёргарлиги курсаткичларининг ривожланганлиги даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида исботланган.

Назорат саволлари

1. Методика(услубиёт), методлар (услублар), методик усуллар тушунчалари.
2. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг амалий методлари.
3. Қатъийан регламентлаштирилган машқ методлари.
4. Қисман регламентлаштирилган машқ методи.
5. Жисмоний маданият таълими жараёнида ўйин методларидан фойдаланиш.
6. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мусобақа методи.
7. Умумий педагогика методлари.
8. Жисмоний маданият таълими услубларига қўйиладиган умумий талаблар.
9. Сўздан ва кўргазмалиликдан фойдаланишдаги услубий тавсиялар
10. Машқни кўрсатишни ўқув вазифалари мазмунига мувофиқлиги

11. Машқни бажаришнинг регламентлаштирилган дастурини тузиш.

12. Таълим жараёнининг устивор методлари.

Мустақил таълим мавзулари

1. Турли мактаб ёшидагиларда жисмоний маданият таълими ва тарбиясида фойдаланиладиган устивор методлар.

2. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида ўйин методи ва унинг ўзига хос хусусиятлари.

3. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мусобақа методи ва унинг ўзига хос хусусиятлари.

4. Қатъийан регламентлаштирилган машқ методи ва унинг ўзига хос хусусиятлари.

5. Қисман регламентлаштирилган машқ методлари ва унинг ўзига хос хусусиятлари.

6. Жисмоний машқ техникасини тулиқ бажариш билан ўқитиш методикаси.

7. Жисмоний машқ техникасини бўлақлар (қисмлар)га ажратиш билан ўқитиш методикаси.

8. Жисмоний машқ техникасини тулиқ бажариш билан машқ техникасини бўлақлар (қисмлар)га ажратишни қушиб ўқитиш методикаси.

Мавзуга оид тестлар

1. Ҳаракатга ўргатишда қўлланиладиган методларни белгиланг.

А) ҳаракат(машқ) техникасини бир бутунлигича- қандай бажарилса шундайлигича бажариш билан ёки машқ техникасини бўлақларга ажратиб бажариш билан ўргатиш методи;

В) стандарт ва ўзгарувчан машқ қилиш методлари;

С) узлуксиз стандарт машқ қилиш методи;

Д) стандарт интервалли машқ қилиш методи;

Е) барча методлардан фойдаланилади.

2. Таълим материали ҳақидаги бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш методларини такидланг.

А) сўз билан ифодалаш ва кўргазмалилик умумий педагогик методлари;

- Б) таништириш ва бирламчи ўзлаштириш методлари;
- С) ўзгарувчан узлуксиз машқ методи;
- Д) ўзгарувчан интервалли машқ методлари;
- Е) стандарт интервалли машқ методлари.

3. Жисмоний сифатларни ривожлантириш методлари.

- А) стандарт ва ўзгарувчан машқ методлари;
- Б) доира тарзида айланиб такрорлаш (машқ қилиш) методлари;
- С) узлуксиз такрорлаш методи;
- Д) охирги зуриқиш тарзида куч сарфлаш методи;
- Е) қайд қилинган барча методлардан фойдаланилади.

4. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштири жараёнида самарали саналадиган методларни белгиланг.

- А) доира тарзида айланиб такрорлаш (машқ қилиш) методи;
- Б) ўзгарувчан узлуксиз машқ методи;
- С) стандарт интервалли машқ методлари;
- Д) қатҳиян регламентлаштирилган машқ методи;
- Е) ўйин ва мусобақа методи.

5. Ҳаракатга ўргатишда устиворлик қайд қилинган методларнинг қайси бирига берилади?

- А) ҳаракат(машқ) техникасини бир бутунлигича- қандай бажарилса шундайлигича бажариш методига;
- Б) машқ техникасини бўлақларга ажратиб бажариш билан ўргатиш методига;
- С) ўйин методига;
- Д) мусобақа методига;
- Е) таҳлим жараёнининг қайд қилинган барча методларига.

ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани мазмунида **жисмоний сифатлар**, деб номланадиган атамага дуч келамиз. Олий ўқув юр்தларининг жисмоний маданият ва спорт соҳаси кадрларини тайёрлаш жараёни учун мўлжалланган махсус адабиётлар ва қатор дарсликларнинг муаллифлари Л.П.Матвеев (1991), Б.А.Ашмарин (1994), Ж.К.Холодов (2003), Ю.М.Юнусова (2005), А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев (2005), Ю.И.Евсеев(2008) ва бошқалар) бу тушунчани **ҳаракат сифатлари** деб ҳам номлаганлар.

Ҳаракат сифатлари ёки жисмоний сифатлар ҳар бир индивид учун унинг аждодлари томонидан қолдириладиган мерос бўлиб, индивид-нинг она эмбрионида ривожланиши дарининг 9 ойлик давридаёқ турли хилдаги сакрашлар асосида ҳаракатчанлиги ривожланиб, ўзгариб боради. Она қорнидаги туғилиши лозим бўлган болаинг ҳаракатчанлиги уни ақлий, руҳий ривожланиши учун замин яратиши тадқиқотлар орқали исботланган.

Жисмоний сифатларга В.М.Зацюрский (2009) «Жисмоний (ёки ҳаракат) сифатлари деганда биз инсоннинг ҳаракат имкониятларини алоҳида томонларини тушунамиз» деб таъриф берган⁴⁹.

Л.П.Матвеев(1991) жисмоний маданият институтларининг талабалари учун ёзилган дарслигида жисмоний сифатларга қуйидагича таъриф беради: «Жисмоний сифатлар деганда туғма (генлар тарзидаги мероски)» морфологик хизмат сифатларини, улар асносида инсон организмида намаён бўладиган мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятига зарур бўладиган жисмоний фаолликни (ифодаланиши) тушунилади»⁵⁰.

Организмнинг кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, эгилувчанлиги ва чаққонлиги, деб номланадиган жисмоний сифатлар бошқа сифатларни (руҳий, функционал ва бошқалар

⁴⁹В.М.Зацюрский, «Физические качества спортсмена, основы теории методики воспитания». Изд. «Советский спорт», 2009, 161 с

⁵⁰Худди шуни ўзи 162 с

учун ҳам тегишли. бўлиб, уларнинг ривожланиши ўзаро узвий боғлиқ ҳолда кечади.

Масалан, жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида шуғулла нувчиларга югуриш машқларини кўп маротабалаб такрорлаш тавсия қилин са, айнан шу машқни бажариш техникасида ҳам қатор ўзгаришлар содир бўлиши мумкин. Айнан шу машқни ўзлаштириш мақсадида машқ такрор ланса - узоқроқ машқ қилинса чидамлилиқ, машқни бажариш тезлиги оширилса(катта тезликда бажарилса) тезкорликни тарбияланиши содир бўлади. Югуриш машқ техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, мақсадида машқ қилиш, бир вақтнинг ўзида назарий билим бериш вазифа ларини ҳам ҳал қилишга хизмат қилиши мумкин.

Жисмоний тарбиялаш мақсадида машқларни такрорлаш орқали мушак фаолиятдан ҳосил бўладиган маълум частотадаги импульслар(мо тор вицериал рефлекслар) шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг ҳис ҳаяжонига, иродаси, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатиши ҳақида маълумотларни дарсликнинг бошқа бобларида берганмиз. Ана шулар ҳисобидан тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши таълим жараёни учун лозим бўлган шароитни юзага келтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳам тарбиявий, ҳам таълимий жиҳатлар нинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга имкон беради. Қайд қилинган жиҳатлар қўйилган вазифаларига қараб ҳар бирини алоҳида кўринишда ҳал қилиш мумкин.

Одатда ҳаракат сифатларининг шаклланиши ҳар бир индивидда тур лича кечади. Бу билан уларни ривожланганлик ва тайёргарлик даражасини аниқлаш мумкин ва натижага қараб шуғулланувчининг *жисмоний тайёргарлиги* ҳақида ҳам фикрга эга бўлиш мумкин.

Жисмоний сифатларимиз (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, мушаклар эгилувчанлиги ва бўғимлар ҳаракатчанлиги)ни ҳартомонлама бир текисда ривожланганлиги умумий жисмоний тайёргарлик деб туши нилади. Бу сифатларнинг шиддатли ривожланиши индивиднинг мактаб гача ёшдагилик, кичик, урта, катта

мактаб ёшидагилик даврларида содир бўлиб, касб-хунар коллежларидаги таҳсил олиш ёшига бориб айтирли дара жада барқарорлашади.

Амалдаги мавжуд жисмоний тарбия тизимларига инсон жисмининг ҳаракат сифатларини тарбиялай олиши даражасига қараб унинг самара дорлигига баҳо берилмоқда.

Айнан шу сифатларини қандай намоён қила олиш даражасига қараб кучли, чаққон, тезкор чидамли ва ҳ.к.лар деб унинг жисмоний тайёр гарлиги даражасига тавсиф берилади. Жонли тилда уларни «бақувватлар» деб ҳам атайдилар. Қайд қилинган сифатларни ривожланганлиги даражаси ўлчанади ва улар **жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари** деб аталади ва кўрсаткичларнинг натижасига қараб индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести меъёрлари билан таққоссаланиб баҳоланади.

Масалан, ўқувчини куч сифатини баҳолаш керак бўлиб қолса 70 кг оғирликдаги штангани елкага олиб, фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб туриши мумкин. Машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчисининг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Кучлилик, тезкорлик ва бошқалар даражаси фақат организмнинг суяк, мушак ва бошқа аъзоларининг тўқималари, ҳужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, индивиднинг маънавий-руҳий фазилатларини ривожланганлигига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чамбарчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига ҳам восита бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга ва ривожлантиришга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва асла ҳаларни ишлата билишнинг самарадорлиги, табиат инсонга инъом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмининг ҳаракат сифатлари билан боғлиқ.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий

асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук инсонни тарбиялаш давлат буюртмасининг асосий талаби бўлиб, улар мамлакат жисмоний тарбия тизимининг асосий мақсади ва вазифалари таркибга киради. Чунки мустақиллигимизнинг дастлабки йилларида қабул қилинган «Соғлом авлод учун» давлат дастури концепцияси ўз аҳамиятини ҳозирги кунгача ҳам йўқотгани йўқ.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки жисмоний маданият машғулотларида жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг моҳияти ва унинг турмуш тарзидаги салмоғи таълим ва тарбия жараёнида кўзга яққол ташланади. Уларни ривожлантириш ўзаро узвийликни тақозо этади. Айримлар спортнинг белгиланган бир тури билан маҳоратини ошириш мақсадидагина шуғулланса, ҳаракат сифатлари айнан шу спорт турига керакларини ривожлантиради лекин амалда уларнинг қайсинисинидир нисбатан кучлироқ ривожланиши содир бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати ролини уташи мумкин.

Масалан, спорт ўйинларидан баскетбол билан шуғулланиш асосан чаққонлик, чидамлиликни ривожлантириш воситаси деб қаралса, чаққонлик - тезлиги, тезлик - чидамлилиги ёрдамчи, тўлдирувчи ҳаракат сифатлари тариқасида ривожланади. Аслида спортнинг баскетбол тури асосан чидамлилик ҳаракат сифатини тарбиялашнинг асосий воситасидир.

Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи жисмоний сифат саналади. «Силтаб кутариш» (ривок)ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилик ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз.

Ҳар қандай ҳаракат сифати бирор-бир аниқ ҳаракат вазифасини ҳал қилишга қаратилади (иложи борича баландроқ сакраш, түпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кутариш ва ҳ.к.лар).

Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажа риладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талабларни юзага келтириб, ҳаракатлар координация-

сини тарбиялайди. Кейинги бўлим ларда ҳаракат ёки жисмоний сифатларни табиёлаш жараёни билан танишамиз.

10.1. Куч ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш методлари

Ташқи таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун ўз жисмимиз к у ч деб номланадиган жисмимиз сифатини намоён қилади.

Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқишини юзага келиши орқали ҳаракат фаолиятининг бажарилиши - куч қобилияти деб аталади.

Шуғулланувчининг танаси тинч турган ҳолда спорт снарядини (улоқ тиришда ва бошқаларда), уни ҳаракатлантириш - айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса ёки унинг тескариси, танасига, билагига ташқи куч таъ сир этиши билан унинг танасини статитик вазияти ўзгаради, лекин шуғул ланувчи танасининг таъсир бошлангунгача бўлган ҳолатини сақлашга уринади. Бу билан ташқи қаршилиқни енгаётганлигини намоён қилади.

Боксчи рақибининг мушти зарбаси, курашчи танасини рақиб томо нидан куч ишлатиб унинг танасининг айрим бўлақларини эгишга дош бериши, уни амалга оширишда ўзининг тана ҳолатини ўзгартирмасдан усулни қўлашга маълум даражада куч сарфлайди, рақибининг қарши ликларини, оғирлигини мушаклар кучи эвазига енгади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти ўзининг аниқ таърифига эга бўлиши ва бошқа ҳаракат сифатлардан фарқланиши лозим:

1) **ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч «тана га «т» массасидаги «F» кучининг таъсири...»**дир деб таърифланади;

2) **инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч** (масалан, «ёшининг катталаниши, улғайиши билан уни ортиб ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғуллан-майдиганларга нисбатан юқорилиги...» ва ҳ.к.). Бошқачсига айтганда - **мушаклар зўриқиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгиш ёки қаршилиқ кўрсатиш қобилияти** деб тавсифланади.

Мускулнинг таранглашиши инсон кучининг намоён

бўлишига олиб келади. Бу сифатнинг психофизик механизми организмнинг таъсирланиши натижасига бориб тақалади ва мускул зўриқишининг бошқарилиши (регуляцияси), уларнинг иш тартиби (режими) билан ўзаро узвий алоқада бўлади. Шуғулланиб руҳий озуқа олиш ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш **марказий** ҳамда **периферик** нерв тизими, хусусан, нерв марказларидан **мускулларга келаётган сигналларга** ва мушакларнинг хизмат ҳолатини даражаси билан боғлиқ. **Рухий, мушак, мотор(ҳаракат), вегетатив, гормонал** функциялар ҳамда организмнинг бошқа физиологик тизимларининг фаолиятларида тўлиқ иштирок этиши орқали куч ҳаракат сифати лозим бўлган даражада намоён бўлади.

О.В.Гончарованинг (К.Д.Чермит (2005) буйича, 261 саҳифага қаранг) шуҳулланувчини ташқи қаршиликни енгиш ёки мушак қисқаришлари ҳисобига қаршилик кўрсатиш қобилияти механизми ифодаланган 9-рас мини эътиборингизга ҳавола қилдик. Унда мушак кучини намоён бўлиши нинг тартиблари, абсолют ва нисбий куч, куч қобилиятининг турлари ва уларнинг намоён бўлишига оид тавсифлар ифодаланган.

Аслида, мушакнинг таранглашиши - зўриқиши (куч намоён қила олиши) куйидаги физиологик жараёнларга боғлиқ:

1) марказдан мушакларга келаётган **қўзғалишларнинг частотаси** билан боғлиқ (частота қанча катта бўлса, мушак шунчалик кучли зўриқиш намоён қилади ва таранглиги ошади) зўриқишлар;

2) зўриқишга қўшилган **ҳаракат бирликларининг сони** билан;

3) **мушакнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи, миқдори** билан билан зўриқишларнинг сифати, даражаси намоён бўлади.

Мушак кучини намоён қилиниши (таранглашиши) уч хил режимда амалга оширилади:

а) **узунлигини ўзгартирмаган ҳолда мушак зўриқиши (статик, изометрик)** режимда намоён қилиниши орқали. Гавдани ёки унинг айрим бўлакларини турлича ҳолатларда(позалар)да ушлаш учун куч намоён қилиш;

б) **мушак узунлигини қисқариши** ҳисобига, **бардош бериш** - чидаш билан (**миометрик**) зуриқиш намоён қилиш. Зуриқиш бирдай туради- узгармайди, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) **мушакнинг чузилиши, унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, буш келиш-плиометрик)** куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бушаштириш билан куч намоён қилишни д и н а м и к р е ж и м д а г и к у ч, деб аташ қабул қилинган.

Турли шароитда максимал кучнинг кўлами турлича. Қайд қилинган куч намоён қилишнинг хилларини куч қобилиятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.

Куч қобилиятининг турлари мушак зуриқиши тартибининг комбинациялаштириш олиш характерига қараб фарқланади. **Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён бўладиган шахсий-куч** қобилиятлари ва **тезлик-кучи** ҳисобига содир бўладиган куч - **динамик кучдан**, тез бажариладиган ҳаракатлар учун фойдаланилади. Бошқачасига бунини **шиддат (портлаш) кучи** деб ҳам аталади.

«**Портлаш кучи**»га қисқа вақт ичида энг катта куч намоён қила олиш қобилияти деб қаралади. «Портлаш кучи» сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мушакнинг ўта зуриқишини оптимал йўналиши. Мушак кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борица яқинлашти-рилиши, мослаштирилиши лозим.

Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги финал куч сарфлаш билан мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади. Найза мўлжалланган троекторияда учмаслиги мумкин.

Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича намоён бўлади.

Масалан, ҳисоблашларнинг кўрсатишича тананинг

оғиши 72 градусдалиги билан старт олганда, иккала оёқда 180 кг куч билан депсиниш намоён қилинса кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62% дан ошмас экан.

Агар старт 54 градуса бажарилса, депсиниш кучининг самарадорлиги 105,80 кг бўлиши мумкин.

Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида содир бўлади.

Лекин, тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч сезиларли вақт давомида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир.

Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзилса тўп оралиғи билан масофа узайтирилиб, оёқ кафтининг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўп зарбининг кучи шунчалик ортади. Ҳаракат йўлининг чегараланиши тезлик кучайишини сусайтиради.

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

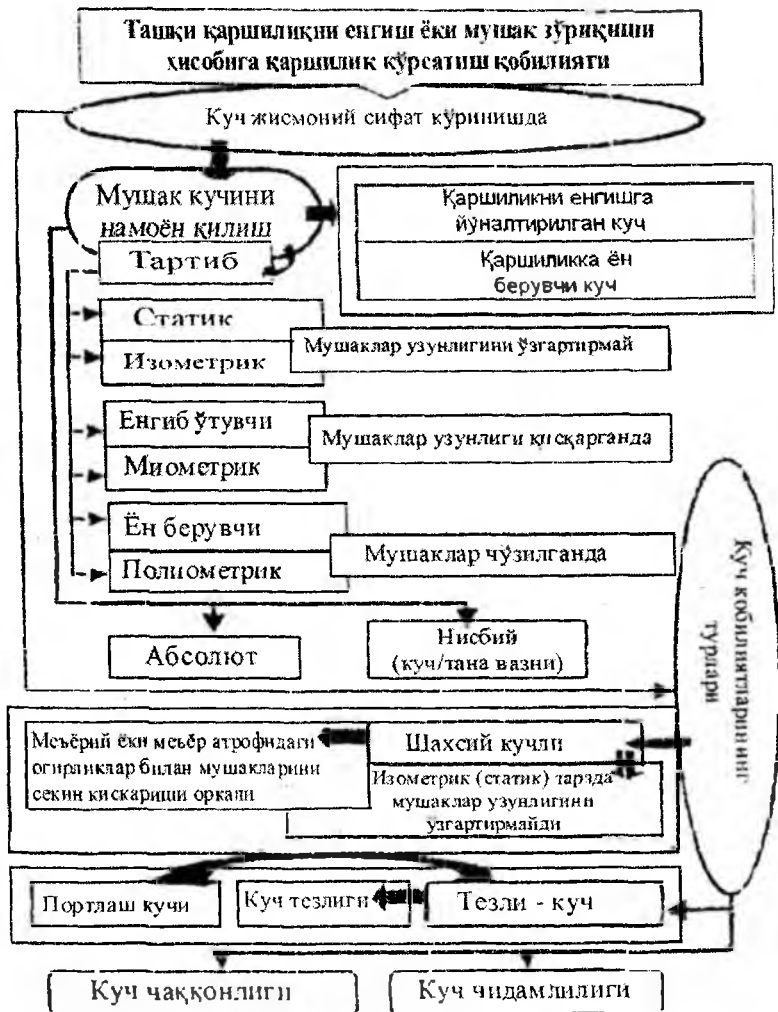
Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлигини намоён қилиш учун қия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигини юзага келтиришда таъсир кучи нисбатан оз талаб қилинади.

Кучни оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Ньютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Ҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) инерцияни енгиш учун энг катта куч, керак бўлади.

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм инерциясини озгина бўлса-да, ўзгар тириш учун қўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлади.

Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффекти йўққа чиқиши мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник



**10-расм. Куч ҳаракат (жисмоний) сифатининг умумий
характеристикаси (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵¹.**

⁵¹Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Уқув қўлланма.
Т.: 2005. 87- саҳифа.

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

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий омил - мушак зўри қиши, лекин танасининг массаси(вазни) ҳам ҳисобга олиниши зарурият. Шунга кўра куч **абсолют ва нисбий** деб фарқланади. **Абсолют куч** тана вазни ҳисобига олинмай намаён қилинадиган куч саналса, **нисбий куч** тана вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

К у ч н и ў л ч а ш. Абсолют (мутлоқ) куч инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб инсон кучининг потенциалига баҳо берилади. Чегараланмаган вақт ичида, изометрик(мушаклар узунлигини ўзгартирмаган) тартибда, максимал эркин мушак ҳарака- тининг катталиги ёки кўтарилган юкнинг энг юкри оғирлиги билан ўлчанади. **Чегера ҳисобланган юкни кўтариш учун мутлоқ куч сарфланади.** Биз қуйида қайд қилинган айрим жисмоний сифатларнинг ривожланганлиги даражасини аниқлаш - ўлчаш усулларига тўхталдик.

Мушак кучини ўлчаш. Мушак ёки тананинг кучи динамометрлар билан ўлчанади. Панжа мушаклари кучини ўлчаш учун қўл динамометри максимал даражада қисилади ва муайян шкаладаги кўрсаткич ёзиб олинади. Бел (умуртқа поғонаси) кучи эса «Становой динамометр» билан ўлчанади.

Қўл кафти динамометри учун максимал ўлчови ҳажми 90 кг гача, «Становой динамометри»ни ўлчов имконияти 300 кг.гачадир.

Қуйида биз М.С.Абрамов (1990)нинг Республикамиз- нинг ёшлари, (йигитлари ва эркеклари) учун ишланган **куч меъёрларини** эътиборингизга ҳавола қилдик.

Ўлчов натижасига кўра кафтингиз кучи 65 дан 90 кг.гача бўлса, «аъло» даражадаги кучга эгасиз; 51-64 кг.гача бўлса кучингизни ривожлан ганлиги «яхши» деб баҳоланади; 39 дан 50 кг.га бўлса «қони қарли» даражадаги кучга эгасиз. 39 кг дан паст бўлса, куч имкониятингизни даражаси «қониқарсиз деб» деб ҳисоблашингизлозим бўлади. Аёллар бундай баҳоларни олиш учун эркекларникидан 15-20 кг.гача

кам бўлган натижа кўрсатсалар қайд қилинган жисмоний сифатлари талаб даражасида деб қарилиши лозим.

Умуртқа поғонасининг кучи одатда индивид учун куч имкони ятининг чегараси ёки чегара олди даражасида куч сарфлаши билан аниқла нади. Кам ҳарактланиш одатига риоя қилувчилар(ақлий фаолият соҳиблари)лар, чегара ва чегара олди куч ўлчови пайтида ёки кескин куч сарфлаш ҳолатига дуч келганларида эҳтиёт чораларини кўришлари лозим.

Ўлчашда аввалига умуртқа поғонаси атрофидаги мушакларини чегара ва чегара олди куч сарфлашларнинг ўлчовига тайёрлашдан эринмас ликлари тавсия қилинади. Ўлчовнинг натижалари орқали умуртқа поғонаси кучи 155 кг.дан 200 кг.гача бўлса, «аъло» даражадаги куч соҳиби, 110 дан - 154 кг.гача бўлса «яхши» баҳоли куч соҳиби, 70 дан - 109 кг.гача бўлса «қониқарли» баҳога эга бўлган куч соҳиби, 70 кг.дан паст бўлган кўрсаткич соҳибига «қониқарсиз» баҳо қўйиш тавсия қилинмоқда⁵².

Нисбий куч эса абсолют кучнинг индивид вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуғул ланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ортиши орқали ошади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозим - тана вазни оғирлигини ошиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютуқ абсолют куч ҳисобигагина қўлга киритилади. Тана вазни чегараланадиган, вазни ҳисобга олинадиган спорт турларда ёки тананинг фазода, маконда кўп маротабалаб ўрнини алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютуқ **нисбий куч** билан қўлга киритилади.

Ҳаракатнинг биомеханикаси шартига тўғридан-тўғри мувофиқлаш тирилган елка суягининг катта кичиклиги ва гавда ричагларининг узун лиги, мускулларнинг физиологик - йўғон ёки ингичкалиги, чўзилувчан лиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. лар кучнинг намоён бўлишига таъсир қилади ва улар эътиборга олиниши лозим.

Кучни ривожлантиришнинг метолари ва воситалари. Охирги ўн йилликларга оид мамлакатмиз ва хорижий

⁵²Абрамов М.С. «Аэробика и мы» - Т.: Медицина. 1990.ст 47

мамлакатларнинг лмий тадқиқотларининг натижалари шуни кўрсатмоқдаки, куч ҳаракат сифатини ривожлантиришда қўлланилаётган анънавий услубиётларга қўшимча инновациялар юзага келди ва улардан ҳозирги кун таълими ва тарбияси жараёнида самарали фойдаланилмоқда.

Кучни ривожлантиришда асосан юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилмоқда. Улар моҳия тига кўра уч гуруҳга ажратилмоқда:

1. Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлар.

2. Ўз вазнидан фойдаланиш(вазни қаршилигини енгиш) билан бажариладиган машқлар.

3. Изометрик машқлар.

Баландлик, дўнгликлар томон(адирлик, тоғлик жойларда) юриш ва югуришлар; югуриш мумкин бўлган саёзликдаги сойлар, ариқлар, қўлла рнинг қирғоқларида юриш, югуришлар; қумли сайхонликлардаги юриш, югуришлар, ўйинлар ўйнаш, шамол қаршилигини енгиш ва бошқа машқ лар **ташқи қаршилик билан боғлиқ машқлар туркумига** киради ва кучни ривож лантириш учун фойдаланиш кутилган натижаларни бермоқда.

Қолаверса, оғирликлар билан бажариладиган, эгилиш - букилиш, тортиш, чўзиш билан бажариладиган, юк кутаришнинг турли қурил малари, амартизаторлар, атлетика зали жиҳозлари ҳам қаршилик билан бажариладиган машқлар туркумига киради.

Айрим муаллифлар (В.М.Зациорский, 1970; Л.П.Матвеев, 1991; 1999; ва бошқалар) катта қаршилик билан кучни ривожлантириш учун **юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан** фойдаланишни тавсия этиб, уларни икки гуруҳга ажратганлар:

1. Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида оғир жисмлар (гиралар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қаршилиги (қумда, қалин қорда югуриш ва бошқалар)дан фойдаланилади.

2. Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш билан

бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсакдан букиш ва тўғрилаш, гимнастика жиҳозларидаги машқлар, акробатика машқлари ва х.к.лар).

Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқларнинг ижобий ва салбий томонлари мавжуд. **Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг ижобий, томони** шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускул лар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни дозалаш қулай.

Салбий томони шундаки, тезлик - кучини талаб қиладиган ҳаракат тердаги айниқса оғирлаштирилиб, вазминлигини орттириб, малол келиши тезлашадиган машқлар) ҳаракатлар тартиби тез бузилади. Дастлабки ҳолатида мускул таранглиги бир хил - «статик ҳолат» ушланадиган машқларда, машқни бажаришнинг ташкилланиши, ижронинг қийинлиги мавжуд машқларда (махсус жиҳознинг зарурлиги, метал жиҳозларнинг шовқини ва х.к.дек ҳолатларда) салбийлик кўзга ташланади.

Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қулайлиги шундаки, қисқа вақт ичида организмга меъёрига кўра катта ҳажмдаги жисмоний юкломани бериш мумкин ва бу машқлар махсус жиҳоз ва анжомларни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зуриқиши)да бажарилади, соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлганларга ва ўзини ўзи назорат қилишни тизимли олиб боровчиларга бундай машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Тадқиқотлар куч ҳаракат сифати мушаклар толаларининг йўғонлиги билан боғлиқлигини эътироф этади. **Мушак толаларининг жами кучи 30 минг кг.га яқин.** Суякларнинг эгилиши, чўзилиши нисбати билан унинг мустаҳкамлиги (пишиқлиги) эса чўяннинг мустаҳкамлиги билан тенглиги аниқланган.

Яна шуни унутмаслик лозимки, индивиднинг куч қобилияти организмнинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғланган ва ундан фойдаланиш мақсадга мувофиқ йўналишга эга бўлиши зарур. Инсон жисмининг сифатлари

ичида куч ҳаракат сифатига ҳаётий жараённинг охириги дамларигача зарурий даражадаги талаблар қўйилади.

Айрим муаллифлар ёшнинг улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшдагилик даври, унинг жадал ривожланиши вақтидир, деб таъкидлайдилар.

Куч сифатини ривожлантиришда шуғулланувчи турли хил даги машқларни бажариш учун сарфланадиган куч сифати даражасини билиши муҳим. Айниқса, кучни ривожлантириш машқларини бажариш методикаси ҳақида ҳам тасаввурга эга бўлишлиги, бўлажак СТТ жисмоний маданияти соҳибини шу жараёнга оид фаолиятининг самарадорлигини оширади.

Мускул кучининг ортиши асосан уни **ривожлантириш методларига** боғлиқ. Улардан кенг қўлланиладигани **максимал зўриқиш методи** бўлиб, унда меъёردаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кутариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул апаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучи нинг кўп бўлмасида ортишини таъминлайди. Лекин бу юқори даражадаги рухий-психиологик зўриқиш билан боғлиқ. Айниқса, ўқувчилар кучини ривожлантиришда бундай зўриқишлар қатор ноқулайликларга сабаб бўлади. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўя олмайди, натижада мускул массаси ортмайди.

Бу услубиёт машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғди ради, чунки меъёридан ортиқ асаб-мускул тарангчилиги асаб марказидаги қўзғалишларни генерализациялашишига ва ортиқча мускул гуруҳларининг «ишга киришиб», «қўшилиб кетиши» билан кузатилади.

Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тай ёргарликка эга бўлган спортчиларнинг асаб тизими яхши ривожланмаган бўлса, шуғулланувчи учун меъёрга яқин бўлган нағрузкалардан фойда ланиш методи мушак кучининг ортишида **меъёр бўлмаган нағрузкалар билан машқ қилиш методи** берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нағрузка билан машқ қилиш методида катта ҳажмда иш бажариш орқали модда алмаши нувидаги белгиланган

у паришларга сабаб бўлади ва бу мускул массасининг ортишига олиб келади. **Кучли зўриқишсиз юклама** билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу шуғулланишни эндигина бошлаганлар учун қулай.

Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини қўзғотади, улар ҳисобига куч сифатининг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчилар шикастланишларини олди олинади. Шунинг учун **меъёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қиладиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.**

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши кўзга ташлангандан сўнг кўпроқ, **меъёрдаги ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланилади.** Меъёрга яқин зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Меъёрдан ортиқ энергия сарфлаш билан машқ бажариш - мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада машқни такрорлаш самара бермайди. Лекин шуғулланиш давомидаги айрим машғулотларда бу услубни қўллаш талаби мавжуд.

Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охириги уринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги (сони) қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрга яқин бўла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фониди (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлашлар сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликини уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади ва бу машқ самарасининг пасайишига олиб келади. Демак, машқни такрорлашда ярим шарлар пўстлоғи функциясининг фаоллиги, уни сусайган ҳолатидагига нисбатан афзалликга эга.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўлами (тирик организм содир қиладиган) қуйидаги омилларга боғлиқ :

- а) орқа миянинг олдинги шоҳчалари **мотонейрон-**

ларидан мускулга борадиган импульслар; б) шартли равишда - **мускулни ўзининг реактивлиги**, яъни **маълум қўзғолишларга жавоб бериш кучи**; в) мускул реактивлиги, уни физиологик кўндаланги, толасининг йўғонлиги, уни қўзғала олиш даражаси ва бошқа унинг тузилишидаги бир қанча хусусиятларига; г) марказий асаб тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дақиқадаги мускул узунлиги ҳамда бошқа факторларга ҳам боғлиқ.

Мушак зўриқишининг даражасини кескин ўзгартиришда унга келадиган эффектли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллигига кўра қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим роль ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкнинг массаси оғир бўлса, дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни ҳал қилувчи фазасида диққатни концентрациялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташқари аҳамиятли даражадаги массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоҳлаймизми, йўқми, ҳаракатнинг биринчи бошланиш қисми секин бажарилишини унутмаслик лозим.

Ҳаракат ритми мажбурий тарзда асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб, чўзилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлар(эспандерлар, резина жгутлар, пружиналар ва х.к.лар)даги қаршиликларни енгиш билан машқ қилишда ҳаракатнинг(машқнинг) охирига бориб зўриқишни бундай жиҳоз лардаги машқлар учун характерлидир.

Кучни ривожлантиришда: - қаршиликлнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4 мартагача бажаришга, такрорлаш имкониятига эга бўлсин. Бажариш пайтида ЮҚЧси минутига камида 170

мартинча кўтарилсин. Тавсия қилинган машқ юкламасини 8 12 марта такрорлашгагина кучи етадиган даражада бўлса жуда яхши натижа кутиш мумкин.

Полда ётиб қўлларга таяниб, уларни тирсакдан букиш ва тўғрилаш машқи, бир уринишда 2 мартадан ортиқ бажариш такрорланган бўлса, ундан бошқа фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслигини шуғулланувчиларга тушунтириш лозим. Бунинг учун олдиндан қўл мушакларини бошқа адекват машқлар, куч талаб қиладиган ҳаракатлар ёрдами билан машқлантириб, сўнг бу машқдан куч чидамлилигини ривожлантиришда фойдаланиш самара беради.

Кучни ривожлантиришда махсус адабиётлар ва охирги 20 йилликнинг илмий тадқиқотларнинг натижалари орқали тавсия қилаётган инновацияларни барчага стандарт қўлаш бир хил натижа бермаслигини бўлажак соҳа мутахассислари унутмасликлари лозим.

Амалда қўлланилаётган, синалган куч ҳаракат сифатини ривожлантириш учун тавсияларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

- куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар бир уринишда машқларни мушаклар бажараолмай «бош тортиш» ҳолати содир бўлгунча бажаришнинг фойдаси катта;

- бажарилган машқдан сўнг ҳар бир уриниш оралиғи вақти 2-3 минутдан ошмасин (тикланиш содир бўлиб улгурмай бажариш);

- кучни ривожлантириш машқларини бажаргандан сўнг, айрим мускуллар гуруҳини бўшаштириш лозим бўлади, бошқа мускул звеноларига эса эгилувчанлик учун машқ бериш мақсадга мувофиқ;

- машқланишнинг ҳафталик микроциклларида тезкорлик, куч ва чидамlilik учун машқларни рационал навбат билан бажартириш самараси катта;

- чегара ҳисобланган юкламаларда кучни ривожлантириш учун машқ қилиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб қилади.

- чегарага яқин - меъёрдан нисбатан кўпроқ бўлган жисмоний юкламалар ёки ўз танасининг вазнидан восита сифатида сифатида фойдаланиш куч сифатини ривожлан

тиришда биз кутган самарани бермоқда (Саломатлик тренировкалари бобида кучни ривожлантириш машқларидан намуналар берилган).

Кучни ривожлантиришда шуғулланучини ўз вазидан фойдаланиш методлари. Бажариладиган машқлар одатда тананинг вазни, унинг ҳаракат таянч аппарати орқали бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқзади, яъни бир оз таяниш орқали максималга яқин, ундан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда машқнинг қандайдир бўлагидаги ҳаракатида тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршилиқни енгил керак бўлса куч намоён қилиш нуқтаи назаридан бу анча енгил кечади.

Масалан, деворга суяниб, кафтга таяниб, қўлда туришда, қўлларни тирсакда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгилроқ туюлади.

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

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкла маларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавоб реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд заҳираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қоби дияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди.

Иш қобилиятининг тикланиши(энергия сарфининг тикланиши) иш бошлангунгача(жисмоний юкламани бериш бошлангунгача) бўлган ҳолатгача тикланиб бўлиб, ундан бир оз ортиши, яъни «юқор тикланиш» фазаси содир бўлади, кузатилади (*бу физиологик қонуният*). Шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб

улгуради. Навбатдаги юклама ўша бир оз ушланиб турадиган юқори тикланиш фазасига тўғри келса ривожланиш, ўсиш содир бўлади. Юқори тикланиш фазаси маълум вақт давомида ушланиб туради, сўнг дастлабки ҳолатга томон пасаяди. Шундай қилиб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг, организмнинг физиологик ҳолатида қуйидаги фазалар кузатилади: **1) чарчаш (асаб марказларида); 2) толиш (мушакларда); 3) тикланиш - дастлабки ҳолат даражасигача; 4)» юқори тикланиш» - иш қобилиятини дастлабки даражасидан ортиши фазалари** (1-2-чизмалар).

Навбатдаги машғулотнинг жисмоний юкламаси асаб марказлари хужайра лари функциясини сусайиши - ч а р ч а ш ни юзага келтиради. Бу фазанинг чўзилиши, уларни устмустушиши м у ш а к л а р н и н г т о л и ш н и юзага келтиради. Машғулотлар, улардаги жисмоний юкламалар организмни энергия ресурсларининг т и к л а н и ш фазасига тўғри келса, иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятининг «ю қ о р и т и к л а н и ш» фазасига тўғри келса, организм жисмоний юкка тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалардаги, такрорлашлардаги жисмоний юклама организмни *юқори тикланиш (юқори ишчанлик)* фазаларига тўғри келиши натижаларни доимо юқорилаб боради.

Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулот ларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг шуғулланганлиги даражасига боғлиқ. Тажрибада исботланишича, шуғулланишни эндиgina бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч маротаба ўтказиш, 1, 2 ёки 3 маротабали машғулотлар юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси ҳатто олти маротабагача ўтказилиши мумкин.

Ш у ё у л л а н г а н л и к тушунчаси юқори спорт маҳорати соҳибларининг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлиги даражаси билан фарқланади. Албатта, шуғулланишни эндиgina бошлаганларга нисбатан шуғулланиш учун кўп вақт сарфлаганларнинг ташқи

куриниши (ташқи қиёфаси)да ҳам сезиларли фарқ кузга ташланади. Фақат тизимли машғулотлардагина машқланганлик кучаяди ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликнинг кескин пасайиши амалиётда кузатилган.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки бунда машғулотнинг ижобий эффекти пасаяди. Ижобий эффект фони (унинг сояси) кетма-кет машғулотларда муҳим аҳамият касб этади. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнининг - *жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади.* Нагруканинг интенсивлиги ва ҳажмини, дам олиш билан шуғулланишни (нагрукани) тўғри навбатлашувининг тизимлилигининг бузилиши, нисбатан юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслиги амалиётда исботланган.

Одатда куч талаб қилувчи машқлар мускул зўриқишини талаб қилади. Мускул зўриқиши эса уларни тарангалаштириш, чўзиш, тортиш, қаршилиқни енгил, эшилиш, эгилиш, букилишдек ва бошқа қатор жиҳатлар тарзида намоён бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, куч сарфлаш мушакларнинг зўриқишлари орқали содир бўлади ва *максимал уринишлар усули, шуғулланувчи учун куч сарфлашда чегара бўлмаган уринишлар қилиш усули, изометрик уринишлар усули, изокинетик уринишлар усули, динамик уринишлар усули, кескин (жадал)лик усуллари билан ривожлантирилаётганлигига* ҳозирги кун амалиётида гувоҳмиз.

Куч намоён қилиш, уни сарфлаш асосан, мушакларимиз, уларни суякларга бириктирувчи тўқималаримиз, пайларимиз орқали мустаҳкам, пишиқ бириктирилганлиги билан боғлиқ. Улар қанчалик суякларга мустаҳкам бирлашган бўлса, биз шунчалик даражада куч талаб қиладиган машқлар ёки касбимиз, ҳунаримизда куч намоён қилиш билан боғлиқ фаолиятларни унумли бажара оламиз.

10.2. Тезкорлик ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш методлари

Тезкорлик инсон организмнинг жисмоний тайёргарлиги таркибидаги жисмо ний сифатларидан биридир.

Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасининг айрим булак лари намаён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусият ларнинг комплекси тушунилади.

Тезкорлик - бу инсон жисмининг комплекс равишда бажарила диган ҳаракат сифати бўлиб, ўзи алоҳида намоён бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларининг намоён бўлиши, деб фикр юритилса туғрироқ бўлади.

Тезлик фазилатлари намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуд:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш билан).
2. Ҳаракатлар частотаси.
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).
4. Ҳаракат темпи(сурати).

Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатлар-ни ўзлаштиришда (у ҳаётий - зарурийми, меҳнат ёки касбий фаолиятми) уларнинг ҳадисини олишда қийинчиликларга учрайдилар. Бу сифатнинг намаён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида қўзғалиш импульс-ларини ўтказиш қобилияти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасининг кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ. Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлиқ.

Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тула ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ.

Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир.

Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос.

Аслида бу билан тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Тезкорлик ҳаракат сифатини тарбиялаш. Тезкорлик ҳаракат сифати ҳаётий жараёнларининг кечиши, тезлик талаб қиладиган ҳаракатларни қисқа вақт ичида бажариш имконияти билан характерланади. Бу инсон ҳаракатлари тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини аниқловчи хизмат хусусиятларини йиғиндисидир.

Тезкорлик одатда қисқа муддатда максимал тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантирилади.

Машқланишнинг давом этиш муддати шундай бўлиши керакки, тезликни ривожлантириш машқини бажариб бўлгандан сунг тезкорликка оид махсус иш фаолиятини **сурати, интинсивлиги пасаймаслиги керак.** Одатда 20-60 м. ли масофа лардан оммавий спорт билан шуғулланувчилар, 80 м ли қисқа масофалардан маҳорати юқори спортчилар тезликни ривожлантириш воситаси сифатида фойдаланадилар ва бу масофаларни тез югуриб ўтишни машқ қиладилар.

Тезкорликни ривожлантириш учун бажариладиган машқларнинг машқ қилишда қуйидаги қоидаларга риоя қилинади:

1. Толиққан (толиқиш мушак хужайраларини фаолиятини пасайиши орқали содир бўлади), иш қобилияти, сарфланган энергия, тўлиқ тикланмаган организмда тезкорликни ривожлантириш учун машқланиш бефойда машғулот ҳисобланади. Бу ҳаракат сифатини ривожлантириш машқларини бажариш ҳар қандай машғулотнинг бошланиши (тайёрлов, асосий қисмларининг боши) да, организмга катта ҳажмдаги жисмоний юклама тушмай туриб бажарилади. Бу сифатни тарбиялаш машғулотларининг машқларни бажаришда ҳис-ҳаяжонли, мушакларнинг қўзғалувчанлиги юқори даражага кўтарилган муҳитни яратилиши муҳим. Эмоционал ҳолатларга бой эстафеталар, ўйинлар, тўп-тўп бўлиб, бир биридан ўзиб кетиш мақсадида тезланишлар яхши натижа беради.

Олдиндан белгилаб бажариш тавсия қилинаётган тезликни ривожлантириш машқлари билан шуғулланишдаги жисмоний юкламадан сунг юрак қисқари-шининг частотаси (ЮҚЧ) талаба-ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутага 170-180 маротаба атрофида бўлиши тавсия қилинади (О.В.Гончарова, 2005)⁵³.

1. Янги, олдин эришилмаган, ҳали намоён қилинмаган тезликни талаб қиладиган машқларнинг **тезлик чегараси** деб ҳисоблаб, улардан тезликни ривожлантириш учун машқ қилишдан тийилиш зарур.

2. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, ўша ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилиши ва унга ўрганиш талаб қилинади.

Айрим машқларни бажаришда мимика мушакларини, юз мускулларини ва бошқа турли хилдаги ортиқча ҳаракатлар, айрим аъзоларнинг мушакларини меъёри дан ортиқ зўриқтирилиши асосан, шуғулланишни янги бошлаганларда ёки тезлик учун машқланиш қоидасини билмайдиганларда учрайдиган ҳолат. Уни бошқарини ўрганмаслик ортиқча, зарур бўлмаган зўриқишларни намоён бўлишига сабаб бўлаётганлигини гувоҳимиз. Иложи борица асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш вақти 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Янги ўрганувчиларнинг машқ бажаришида ҳар бир уриниш учун уларни янгитдан «созлаш», «бу уринишни олдингидан тез бажараман», деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдиришидек руҳий кўрсатмалар, бу ҳаракат фазилатини тез ривожланиши ва янада такомиллашувига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид адабиётлар (дарслиklar, қўлланмалар)да **ҳаракатланиш тезлигига** турлича таърифлар берилган. Улардан бири : *инсон жисмини ёки унинг алоҳида қисмининг айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода урин алмашиши (бир жойдан*

⁵³ Гончарова О. В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилитларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 105 - саҳифа.

иккинчи жойга), кучиши деб ҳам таъриф берилган (Бенджамин Лоу, 1987; Л.П.Матвеев, 1991; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003; ва бошқалар).

Бошқачасига - *тезлик йўл узунлигини шуғullanуви тананинг ёки унинг маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфлаган вақтга нисбати билан ўлчанади*. Тезликни аниқлашда метр/секунддан фойдаланилади.

Тезликни намоён қилишда йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат *маромли - текис ҳаракат* ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз - *нотекис ҳаракат* деб тавсифланади.

Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши *тезланиш* деб аталади.

Бундай ҳаракатлар *ижобий ва салбий* деб ҳам фарқланади. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, ўша маромда ёки бирданига тўхтаса, бундай ҳаракатларни *кескин ҳаракат* деб номлаймиз. Бундай ҳаракатлар реакциясини намоён қила олиш қобилиятига эга бўлиш соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятчилиги даража сидан далолатдир. Лекин *тезлик ва тезланиш* билан доимий бажариладиган ҳаракатлар ҳаётда кўп эмас, онда-сонда учрайди.

Айрим ҳолатларда ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим булаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади.

Юқорида қайд қилинган тезликнинг хиллари, бугинларнинг узун - калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек, бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Жамиятимиз аҳзоси кундалик турмушида тездик билан боғлиқ ҳаракат қобилиятларининг номоён бўлиши фойдадан холи эмас. Улар қуйидагилар:

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки курсатмани эшитгани миздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт. Бошқачасига, югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган

Исон ҳаракатининг тезлигини тавсифловчи функционал хусусиятлар мажмуаси – **ТЕЗЛИК** ҳаракатлари маълум шаронгда, минимал вақт оралиғида намоён қила олиш қобилияти

Тезкорлик (тезлик қобилиятлари)

Тезкорликнинг намоён бўлиши

Тезлики намоён бўлишини латент (яширин) вақт
Бир марта ба бажариладиган ҳаракатлар тезлиги
Ҳаракатлар частотаси
Ҳаракатни тезлик бажаришдаги тезлик

Тезкорликни намоён бўлишини амалдорчи омиллар

Асаб жараёнларини намоён бўлиши тезлиги
Тезлик намоён қилишда турли мушак тузқималарининг хусусий томонлари
Ички ва мушаклараро координация самарадорлиги
Ҳаракат техникасини такомиллаштириш даражаси
Мушакларнинг АТФ тарқиб, унинг емирилиши ва қайта тикланиш тезлиги

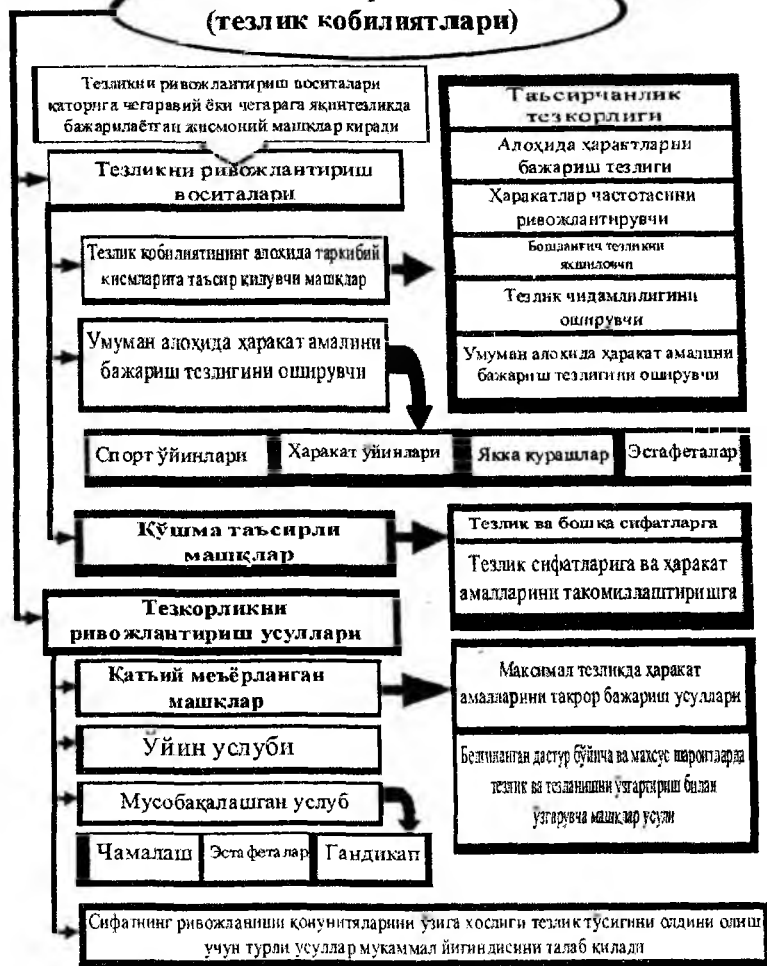
Тезлик қобилиятларини ривожлантириш масалалари

Ўрганиб олинган ҳаракатлар қўникмалари билан уйғунлашган тезлик қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланганлиги
Натيجا тезлик сифатлари билан белгиланадиган фаолият турларида тезкорликни максимал ривожлантириш
Самарали фаолият тури билан боғлиқ бўлган тезлик қобилиятларини такомиллаштириш

11-расм. Тезкорлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи (К.Д. Чермит бўйича 2005)⁵⁴

⁵⁴Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 103- саҳифа.

Тезкорлик (тезлик қобилиятлари)



12-расм. Тезликни ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари (К.Д. Чермит бўйича 2005)⁵⁵

⁵⁵ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Уқув қўлланма. Т.: 2005. 104 - саҳифа.

сигналдан, стартдан чиқишни бошлагунгача кетган вақт орқали тезкорликнинг намоён бўлиши. Велосипеддаги йуловчини «йўлни бушат деб» деб қўнғироқ чалгандан сўнг уни йўлдан қочиш учун сарфлаган вақти, айнан шу ҳаракатни бажариш учун танамиз аъзолари тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик даражаси;

б) бир марталик якка - локал ҳаракат тезлиги қобилияти; масалан, волейболчини тўпни ўйинга киритиши; ҳужумда тўпни рақиб томонга қарата уриши; нонвойнинг тандирга нонни ёпиши; темирчининг босқонни тортиши ёки металга ишлов беришдаги зарби ва ҳ.к.ларда якка ҳаракатларнинг намоён бўлишини кўрамыз.

в) ҳаракатларнинг такрорланиш частотасининг намоён бўлишини фарқлашимиз лозим. Оддий юришда, югуришда қадамларимизнинг частотаси;

г) бир бутун ҳаракатлар (бир неча ҳаракат актининг тўплами) тарзидаги ҳаракат тезлигини намоён бўлишини фарқлаш (2-жадвалга қаралсин).

д) асосий ҳаракатларнинг тезлашишига ёрдам берадиган аъзоларимиз - югуришда оёқларимизни, қўл ҳаракатларини тезлаш тириш, сузишда оёқ ҳаракатларини тезлаштириш, қўл билан қўлоч очишни тезлаштиришдек жиҳатларимизни фарқлаш машғулотларини самарали ўтказишимизда қўл келади.

Тезлик қобилиятини ривожлантириш учун машқларни бажаришда кучли зўриқишсиз ҳаракатларни танлаш керакли натижага эришишнинг осон йўлидир.

Организмнинг куч ва бошқа ҳаракат сифатларидан унумли фойдаланиш учун бажараётган машқларни куч талаб қилувчими, тезлик ва бошқа ҳаракат сифатини ривожлантирувчи эканлигини фарқлашнинг аҳамияти катта.

Тезлик ҳаракат сифати эса **мушакларимизнинг ўзаро мувофиқ равишда ҳаракатланиши, мушак толаларига келаётган буйруқни бажариш учун уни тез қисқара олиш тезлиги, қисқариш учун «буйруқ», «сигнални» бош мия ярим шарлар нўстлоғидаги марказлардан мушак толаларига етиб келиши ва унинг мушак толаларига кўчиш тезлиги** билан боғлиқ.

**ТЕЗЛИКНИ НАМОЁН ҚИЛИНИШИНИНГ
ШАРТЛИ КЛАССИФИКАЦИЯСИ ТАСНИФИ**

<i>Ҳаракатланиш учун буйруқни эшитгандан сўнг ҳаракатга келиш</i>	<i>Бошқа такрорлан- майдиган бир мартали локал ҳаракат тезлиги</i>	<i>Бир бутун қилиб қўйилган ҳаракатлар ни бажариш тезлиги</i>	<i>Такрорланиш частотасини тезлаштириш билан намоён қилинадиган тезлик</i>
<i>Старт пистолети овози, старт берувчининг овози, байроқ ёки бошқа сигналларга реакция</i>	<i>Футболдаги, волейболдаги, қул тупидаги зарбалар</i>	<i>Сузиш, гимнастика машқлари, жиҳозлардаги комбинациялар ва ҳ.к.лар</i>	<i>Юриш, югуриш, эшак эшиш, велосипед педалини тез айлантириш ва ҳ.к.лар</i>

Қисқа масофаларга югуриш, вақт бирлиги ичида ҳаракатларимизни тез такрорлаш, ҳаракатларни бажаришда тезлик намоён қилиш, ташқи муҳит, иқлим, машқ қилиш шуғулланувчидан назарий билим ва амалий малакалар ҳақидаги тушунчаларга эга бўлишни тақазо этади.

Одатда, **максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси** фарқланади:

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

Тезликни ошира бошлаш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти - тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб, масофада тез югура олмаслик ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин.

Сигналларга жавоб қайтариш тарзидаги мувофиқ

ҳаракатиларни бажариши - *ҳаракат реакцияси яхши* бўлишига қарамай, ҳаракат *частотаси секин ёки паст* бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характерини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин.

Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслик ҳолатига амалда гувоҳимиз. Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлиши югурувчининг қадамини, унинг оёғининг узунлигига ҳамда оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат реакцияси вақт давомида ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилиб бўлмайди.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа «кўчиши» (перенос) қоидада кузатилмаган. Кўчиш машқларининг бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқинлиги, ўхшашлиги бўлсагина намоён бўлган. Лекин индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанчалар юқори бўлса, кўчиш шунчалик паст даражада намоён бўлиши исботланган (Н.Г.Озолин, 1949; В.М.Зациорский, 1961).

Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида сўз кетганда, қайд қилинган сифатни тарбиялаш ҳақида эмас, инсоннинг ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлиги ҳақида сўз кетганда, уни чегаралаб ҳаракат актини биомеханик бўлакларга (қисмларга) ажратиб, алоҳида тавсифлашга тўғри келади. Масалан, депсиниш тезлигини аниқлашда, шуғулланувчининг сонини (тиззасини) тез кўтариб тушира олишига қараб аниқлаймиз.

Айрим машқлар, спорт турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мушаклар кучининг намоён бўлиши билан қўшилиб, умумийлашиб тезкорликнинг комплексли хусусияти - *кескин ҳаракат (резкость)* вужудга келади. Шунинг учун «тезкорлик - куч»ини талаб қиладиган спорт турлари билан шуғулланишда ҳаракат

тезлигини ривожлантириш учун ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мушаклар кучини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилиши мумкин.

Фақат тезлик билан бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин. Тадқиқотлар тезликни ривожлантиришда куч талаб қиладиган машқлардан фойдаланиш орқалигина мускул кўзғалиши тезлигининг ошиширилиши мумкинлигини исботламоқда.

Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш ҳаракатларни тез бажариш шароитида ҳам утиши мумкин. Лекин фақат **динамик зўриқиш** услубидан фойдаланиб максимал куч билан зўриқиш ҳара-катни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликдаги жисмоний юк билан машқ қилиниши лозим.

Циклик ҳаракатлар тезлиги ҳаракат частотаси орқали намоён бўлади. Қўлларнинг максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ, қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши қонуниятдир.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт масофасидаги ҳаракат частотаси бир секундда бажарадиган қадамлар сонини, қадамлар частотасини санаш орқали аниқланади.

Циклли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш, максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В. П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги - фақат тезлик билан бажариладиган машқлар билан тезликни ривожлантиришни машқ қилиш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу услубни қўллаш орқали эришилган натижа спринтда 1-1,5 секундгагина яхшиланганлиги кузатилган ҳолос.

Умумжисмоний тайёргарликни ошириш учун машғулот-ларни бошида организмда чарчаш аломатлари сезилмай туриб тор йўналишдаги тезлик сифатларини

ривожлантириш машқларини қўллаш ижобий натижа бериши амалда исботланган.

Юқорида қайд қилинганлар қоида бўлиб, фақат унгария қилиш билан чекланиб қолинса, тор йуналишдаги тезлик учун берилган машқлар «тезлик тўсиғи»нинг (скоростной барьерни) пайдо бўлишига сабаб бўлиши мукин. Тезлик тўсиғи шаклланадиган тезликка организмда юзага келадиган рефлекс бўлиб, машқни бажариш бошлангандан сўнг югурувчи фақат олдин эришилган тезликни намоён қилиш билан чекланади. Утказиладиган тренировкалар наф бермайди, эзликнинг *стабиллашуви* содир бўлади.

Ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун ҳозирги кун амалиётида *ҳаракат частотасини оширишни машқ қилиш*, уни кўп маротабалаб *такрорлаш*, *сонини ошириб бориш ва узгарувчан тезликда машқ қилиш* методларидан фойдаланилади. Бундай методларнинг самарадорлиги танланган масофага боғлиқ. Масофа шундай танланиши лозимки шуғулланувчининг такрорий уринишларидан тезлиги (бошланғич тезлик) тренировканинг охиридаги уринишларда ҳам пасаймаслиги ва ўша тезликда масофа босиб ўтилиши машқ қилиниши лозим.

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

Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик имкониятларининг намоён бўлиши учун шароит яратлади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари дан(жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Шуғулланиш жараёнида чарчаш ҳолати (асаб тизимини хизматини сусайиши тушинилади) кўзтилса, максимал тезкорлик эмас, «тезкорлик чидамлилиги» нинг ривожланиши содир бўлади. Шуғулланувчининг ёшини маълум даврлари ва улар нинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларига таъсир утказди. Бу сифатни ривожлантириш учун қизларда 11-12, ўғил болаларда эса 12-

13 қулай ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда, ўзгартирмай кўп маро табалаб такрорлаш ёшлиқданоқ **«тезлик тўсиғи»**ни вужудга келишига сабаб бўлиши мумкинлигини ёздик. Кичик мактаб ёпидагилар **тезлигини ривожлантириш** ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшидагиларда спорт ўйинлари орқали ёки стандарт югуриш масофаларни танлаб, уларни босиб ўтишлар орқали амалга оширилади.

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

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: **содда (оддий) ҳаракат реакцияси** - кутилган сигналга, олдиндан маълум бўлган, бажарилган ҳаракатлар орқали жавоб қилиш.

Мураккаб ҳаракат реакцияси - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартланганини танлаб олиб ёки сигналга олдиндан белгиланган қатор ҳаракатлардан бир нечасини қўшиб тез бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашларида, масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши, жой танлаб тўп йўлига чиқиши ва бошқалар.

Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан - оддий ҳаракат реакциясининг давом этиш муддатидан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда, оддий **ҳаракат реакциясини «кўчиш»** (ўтиш) хусусиятига эга: агарда, индивид (шахс) бирон-бир ҳолат ёки сигналга тез реакция қилса, ҳудди шунга ўхшаган, унга яқинроқ ҳаракат тезлигига жавобан ҳаракатга тез реакция қилиши мумкин. Фақат ҳаракатлар тезлиги бири-бирига яқин бўлиши лозим. Тезлик учун ҳосил бўлган малаканинг кўчиши машғулотлар орқали юзага келтирилган ва заҳира тарзида тўпланган ҳаракат малакаси билан боғлиқ.

Қийин ҳаракатларнинг реакциялари хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз тўғри эмас. Уни

ўлчаш мумкин: **ҳаракат тезлиги реакцияси дақиқалар ва милли дақиқалар билан ўлчанади.**

Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар тан ланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлигини талаб қиладиган машқлар, ҳара катлар тезлиги турлича бўлган ҳаракатларни бажариш давомида ҳам ривожла наверади. Бунда тезлик ҳаракат реакциясининг «кучиши» кузатилмайди.

Тезлик реакциясини ривожлантириш орқали ҳаракат тезлигини ривож лантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисиدير.

Тезликни тарбиялашнинг **асосий методи** - бериладиган ва берилиб бўлган, кутилаётган сигналларга имкони борича тез реакция қила олишдир.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликни талаб қиладиган ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб уларни машқ қилиш билан тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар бериши амалда исботланган.

Тезликни ривожлантиришда (ярим шарлар пустлогидаги марказ фаолияти билан боғлиқ) **сенсамотор методидан** ҳам фойдаланилади (С.П. Геллерштейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга жавоб қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажари ладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартиришлар) ҳаракатлар ёки машқлар билан тезлик ривожлантирилади. Спорт ўйинлари эса реакция қила олиш ва уни тарбиялашнинг энг яхши воситаларидандир.

10.3. Чаққонлик ва уни тарбиялаш методлари

Ҳозирги кунда «чаққонлик» атамаси «мувофиқловчи имкони ятлар» атамаси билан алмаштирилмоқда ва унинг

таркибида эса «мувофиқланганлик», «мувофиқлаш лаёқати» тушунчаларини қўллаш тавсия қилинмоқда (О.В.Гончарова, 2005).

Бу тушунчалар маъноси бўйича яқин бўлгани билан таркиби бўйича бир хил эмас (13-расм).

«Мувофиқлаш лаёқатлари тушунчасига таъриф бериш учун бошланғич нуқта бўлиб «мувофиқлик» сўзи хизмат қилиши мумкин (лотинча coordination сўзидан олинган бўлиб, мувофиқлаштириш, мослаш, тартибга солиш маъносини билдиради).

«Ҳаракатларни мувофиқлаш» тушунчасига келадиган бўлсак, унинг маъноси лотинча таржимаси маъносидан анча кенг. Ҳозирги вақтда ҳаракатлар мувофиқлигининг бир неча таърифлари мавжуд. Уларнинг барчаси, ушбу мураккаб ходи санинг қандайдир алоҳида жиҳатларини очиб беради (физиологик, биомеханик, нейрофизиологик, кибернетик).

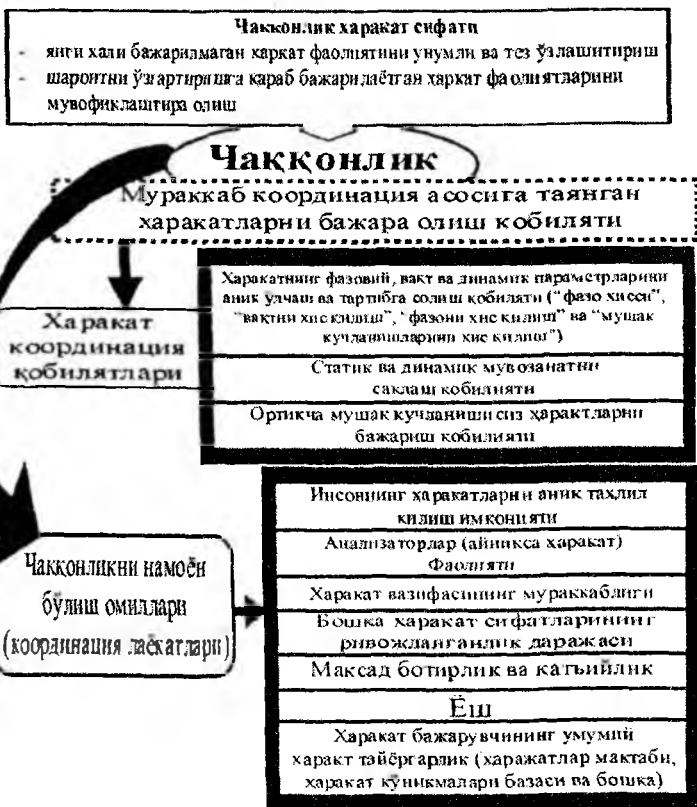
Н.А.Бернштейннинг ёзишича, *«ҳаракатлар мувофиқлиги» бизнинг органларимиз ҳаракатларининг эркинлик даражасини енгиб ўтишидир, яъни уларни бошқаришчи жараёнга айлантиришидир.*

Бу таъриф, орадан анча вақт ўтган бўлишига қарамасдан, ҳозирги кунда ҳам энг кўп тарқалган ва тан олинганларидандир. Н.А.Бернштейннинг (1991) фикрича, *ҳаракат аппаратини бошқаришда энг қийини бу эркинлик даражаларини енгиб ўтишидир.*

Қатор бошқа адабиётларда: «чаққонлик инсоннинг мураккаб ва мажму авий психо-физик сифати бўлиб, унинг ривожланганлиги мураккаб мувофиқлаш масалаларини ечишда қатнашувчи психомотор имкониятларнинг ривожланганлиги билан «деб таъриф берилган.

Бу сифатни ривожлантириш учун инсон ҳам жисмоний, ҳам руҳий тайёр бўлиши лозим. Яхши ривожланган чаққонлик сифати ҳаракатларни бошқаришнинг олий шаклларида биридир. Таниқли олим Н.А.Бернштейн «ҳаракат чаққонлиги ҳаракатларни бошқариш маликаси» деб бежиз таъкидламаган.

Чаққонлик-жисмоний маданият назарияси ва



13-расм. Чаққонлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи
(К.Д. Чермит бўйича 2005)⁵⁶

⁵⁶Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг jisмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 123 - саҳифа.

Чакқонлик

Ривожлантиришни
умумий вазифалари

Янги ҳаракат шаклларини аниқликга,
тежамкорлик ва самарадорликка эришган
ҳолда қуриш қобилиятини такомиллаштириш

Ўзгарувчан муҳит шароитларидан келиб чиқиб,
мавжуд ҳаракатлар координацияси
шаклларини қайта қуриш қобилиятини
такомиллаштириш

Чарчаш ва бошқа омилларнинг салбий таъсирига нисбатан
шакллانган ҳаракатлар координациясининг унумли шакллари
турғунлигини ошириш

Ривожлантириш
воситаси

Мураккаб координацияли жисмоний
машқлар

Янгилик элементлари мавжуд
жисмоний машқлар

Тўсатдан ўзгарган шароитдан келиб чиқиб ҳаракат
фаолиятини қайта қуришни талаб қилувчи
жисмоний машқлар

Ҳаракат амалларни бошқаришни таъминлайдиган
психофизик ологик йўналтирилган
жисмоний машқлар

Фаолият турли ҳусусиятларини эътиборга олувчи
ҳаракатлар координациясини такомиллаштириш
учун махсус жисмоний машқлар ҳаракатларнинг янги
шаклларини ўзлаштиришга қўмаклашувчи маълум фаолият
турлида намоян бўлувчи координация
лаёқатларини ривожлантирувчи

14-расм. (К.Д. Чермит бўйича 2005)⁵⁷

⁵⁷ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Уқув қўлланма.
Т.: 2005. 124 - саҳифа.

методикаси-га оид қатор адабиётларда (Л.П.Матвеев, 1991; В.М.Зациорский, 2009; ва бошқалар) **ҳаётий-зарурий, касбий-амалий малакаларга эга бўлиши учун организмнинг алоҳида қисмлари (бўлаклари), тизимларининг зарур бўлган ҳаракатларни ўзлаштириб олиши учун тез мослаша олиш жиҳати** деб қараш тавсия қилинган.

Ҳар қандай ҳаракатни ўзлаштиришда юзага келган ҳаракат шароити, вазиятга қараб, ҳаракатларни бажаришга тез, қисқа муддатда мослаша олиш қобилиятини чаққонлик деб аталади.

Ўзгарувчан вазиятларда талаб қилинган ҳаракат акти ёки фаолиятини бажаришда катта мускул зўриқишисиз ёки кучли, катта қувват сарфламай мувофиқлай олиш ҳар кимга ҳам берилмаган жиҳат бўлиб, инсон қобилиятларининг алоҳида сирасига киради. Бундай қобилият соҳиби турли касб-ҳунар ёки спорт беллашувими, ҳаётий шароит талаб қиладиган ҳолатларми қатъий назар бошқаларга нисбатан осон чиқади. «Тегирмондан тирик чиқади» деб айтилган ҳалқимиз мақоли ҳам шундайларга айтилади.

Инсон ҳаётининг ўсмирлик даври - бу ҳаракат фазилатини ривожлантириш учун энг қулай вақт саналади. Чунки бу давр организмдаги қўзғалиш ва тормозланишнинг ўрин алмашинувини ўта тез содир бўлиши, бу сифатни тарбиялаш учун орган ва тизимлардаги қулай кечадиган давр. Чунки бу ёшда нерв импульслари, қўзғалиш тўлқинларини нерв толаларини тез ўтказиш имконияти мавжуд бўлган,

Бош мия пўстлоқ қисмидаги марказлар орасидаги вақтли алоқалар, ахборотни таҳлили ва унга жавобан юзага келадиган алоқаларнинг кечиши ўсмирлик даврида тез ва кучлидир.

Чаққонликни тарбиялаш учун олдин ўрганилган, бажаришга одатланиб қолинган ҳаракатлар тизими янги ҳаракатлар билан алмаштирилади ва ўзлаштирилган ҳаракатга бошқа элементлар қўшилади. Бу ўз навбатида бош мия ярим шарлари пўслоғининг «иждодий» фаоллигини юқори даражасини таъминлайди.

Бу жараён машғулотлар, соғломлаштириш тренировкалари, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг воситалари баскетбол, волейбол, қўл түпи, футбол.

гимнастика, енгил атлетиканинг сакраш ва улоктириш турлари, сув спорти машқлари ва бошқалар орқали йулга қуйилади.

Чаққонликни ривожлантиришда қулланиладиган энг содда таълим услубиётларини билишимиз лозим. Улар:

- мушакларни айтарли даражада «бушаштириб» бўлгандан сунг берилган товуш, овозга қараб келишилган ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажариш;

- турли хилдаги баландликларга чиқиш ёки пастга қараб югуриш, турли хилдаги тўсиқлардан (сунъий, табиий), мураккаб серпантинларни забт этиш;

- чаққонликни ўзини алоҳида ажратиб эмас, бошқа сифатлар билан қўшиб комплексли ривожлантирилади ва ўйин, мусобақа методларидан фойдаланиш яхши натижа беради.

М.А.Черковнинг тадқиқотларига кўра, чаққонлик касбий ёки жисмоний ҳаракатларни бажаришда турлича намоён бўлади. Бу сифат индивид мушакларининг юқори даражада ривожланганлик жиҳати ва ярим шарлар пўстлоғидаги жараёнларнинг пластиклиги, тез содир бўлиши ва алмашинуви билан чамбарчас боғлиқ.

Турли хилдаги жисмоний машқларни бажаришда уни турлича кечиши ҳақида С. В. Янанис (1969)нинг шартли классификацияси мавжуд (3-жадвалга қаранг).

1. Танамиз ҳолатини алмаштириш билан боғлиқ (масалан, тез ўтириш, ётиш, ва бошқа) машқлар ва ҳаракатларни бажаришдаги чаққонликни «**вужуд чаққонлиги**» деб аталмоқда.

2. Қийинлаштирилган, бажариш давомида ҳолатни ўзгартириб бажаришда намоён бўладиган чаққонлик (масалан, роликли коньки, чанги, велосипедда турли қўриниш, баланд-пастлик, айланма жойлар, тўсиқлар, ошиб ўтишлар, тирмашиб чиқишлар).

3. Ўзгариб турадиган қаршилиқ кўрсатиш билан намоён қилинадиган машқларни бажаришдаги чаққонлик (тортишиш, кураш, бокс ва бошқалар).

4. Жисмлар билан бажариладиган машқларда намоён бўладиган чаққонлик (илиб олиш, иргитиш, ошириб ташлаш, жанглёрлик, улоктириш, туртиш ва бошқалар) - «**қўл**» ёки «**жисм билан чаққонлик**».

ЧАҚҚОНЛИКНИ НАМОЁН ҚИЛИНИШИНИНГ ШАРТЛИ



5. Бир неча шуғулланувчини бир вақтнинг ўзида келишиб зўриқишларини намоён қилиш билан кўрсатиладиган чаққонлик (жуфт бўлиб, уч-тўрт нафар бўлиб биргаликда ўтириб туришлар; икки ёки уч нафар бўлиб ўз шериги ёки бошқа жисмларни кўтариб олиб юриш, силжитиш; кўплашиб тўсиқлар, чуқурликлар ёки қия жойларга - пасту баландларга чиқиш, тушиш, ошиб ўтишлар ва бошқалар).

6. Тактик мувофиқликлар, келишувлар талаб қилувчи машқлар, фаолиятлар, қаршилиқ кўрсатиш тактикасида намоён қилинадиган чаққонликлар.

Чаққонлик бўғинлар ҳаракатчанлигига ҳам боғлиқ. Тадқиқотлар ва кузатишлар натижасида аниқландики, 14-

15 ёшдалик даври чаққонликни ривожлантиришнинг энг қулай даври. 16-18 ёшга борганда бўғинлар ҳаракатчанлигининг шаклланиши секинлашади. Шунинг учун чаққонликни ривожлантириш машқлари ва уни ривожлантириш асосан касб-ҳунар коллежлари ўқув тарбия жараёнида эътиборли даражада вақт сарфлашни тақазо этади.

Маълумки, О.Фишернинг (1906) ҳисоблари буйича гавда, бош ва оёқ-қўллар ўртасида бўлиши мумкин бўлган 107 дан ортиқ эркинлик даражаси мавжуд. Масалан, фақат оёқ-қўл ларнинг ўзи 30 тадан эркинлик даражасига эга. Шунинг учун, ҳаракатлар мувофиқлигида инсон ечиши лозим бўлган асосий масала-ортиқча эркинлик даражаларини камайтиришдир.

Ҳаракат аппаратини бошқаришдаги қийинчиликларнинг асосийлари қуйидагилар:

1. Даққатни инсон танасининг кўплаб бўғинлари ва қисмлари ҳаракатларига тенг тақсимлаш, уларни ўзаро мувофиқлаштириш.

2. Инсон танасига ҳос бўлган кўплаб эркинлик даражасини енгиб ўтиш.

3. Мушакларнинг эгилувчанлиги (Н.А.Бренштейн, 1991).

Кейинги вақтда бир бутун ҳаракат амаллари тузишнинг мураккаб лигини ҳаракат дастурларининг ўзгариши (бир аъзонинг ҳаракатининг бошланишининг иккинчиси билан устма-уст тушиши) билан боғлашмоқда.

Ҳаракат дастурлари йиғилган тажрибалар таъсири остида шаклланади. Ҳаракат дастури ўтган, ҳозирги ва келажакни «бирлаштирувчи» ҳаракатни унинг маъноси билан мувофиқлаштирувчи ҳаракат дастурларининг бир вақтли ва кетма кет таъсир этиш жараёнлари билан боғланган. Улар орасида ўтиш ҳолатлари мавжуд, унга ҳаракатларни бошқаришнинг марказий тизимларида бир эмас, иккита ёки бир нечта дастурлар мавжуд бўлади. Ўтиш механизмлари ҳаракатларнинг биоме ханик тузилмасининг пайдо бўлишида асосий механизм ҳисобланади.

Физиологик жиҳатдан «ортиқча эканлик даражаси» тушунчасини киритиш мувофиқликни таърифлаш учун етарли, бироқ педагогика нуқтаи назаридан эса нотўғри.

чунки тушунчада мавофиқликнинг амалий томони учун муҳим бўлган вазифани муваффақиятли ҳал қилиш ечими томонидан маҳрум бўлган (Д.Донской, 1971). У ҳаракат амалларини бажаришда мувофиқликнинг уч турга ажратишни таклиф қилган: асаб, мушак ва ҳаракат мувофиқлиги.

Чаққонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ўйинлар чаққонлик -тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чунки чаққонлик тезликсиз намоён бўлмайди.

Чаққонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий-зарурий амалий ҳаракат малакаларини шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чаққонликни ривожлантиради.

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

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни бир хил ёки уларни турли хиллигига кўра икки гуруҳга, яъни **нисбатан - бажариш учун турғун, стереотип (одат) шаклланган, ностериотип-ҳали бажариш учун турғун одатлар шаклланиб улгурмаган ҳаракатлар**га ажратилади. Ҳаракатларнинг қайд қилинган иккала хили ҳам чаққонликни намоён қилишда муҳим аҳамиятга эгадир:

- югуриш йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига;

- спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу қабилар иккинчи гуруҳга киритилади.

Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, уларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш учун қанчалик узоқ машқ

қилинганлиги, шу ҳаракат техникасини ўзлаштирганлиги даражаси билан боғлиқ.

Агар инсон туғридан-туғри, тайёргарликсиз, янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, янги ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун сарфлаган вақтига қараб, унинг чақ қонлигига баҳо берилади, янги ҳаракатни ўзлаштиришга кетган вақтига қараб шуғулланувчининг чаққонлик сифатининг кўрсаткичи аниқланади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб: *чаққонлик янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти, тез ўрганиш қобилияти деб қаралса, иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаб олиш қобилияти* деб ҳам тушуниш туғри бўлади.

Таърифимиздан кўриниб турибдики, *чаққонлик - бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли инсон жисмининг сифатидир*. Ҳар бир муайян ҳолат, шароитга қараб у ёки бу мезон танлаб олинади. Чаққонлик анчагина хусусий сифат бўлиб, спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик намоён қила олмаслиги мумкин.

Чаққонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши, гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, қўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда қўл чаққонлигини намоён бўлиши (ажратувчи, слесарлик, ўймакорлик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Индивид ўзлаштириб олаётган янги ҳаракатларининг барчасини олдиндан ўзида мавжуд бўлган, шакллантирган тажрибалари заҳирасига таяниб ўзлаштиради, сўнг мустақ камлайди, ғоят кўп, элементар ҳаракатлардан координациявий бўлакчаларнинг тўпламини тузади. Индивиднинг ҳаракат координацияларининг заҳираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кенг бўлса, янги ҳаракатларни шунчалик тез ўзлаштириш билан чаққонлигининг даражасини намоён қилади.

Чаққонликнинг шаклланганлик даражаси қатор

анализаторлар, асосан ҳаракат анализаторларининг фаолияти билан боғлиқ. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имкони-ятлари шунчалик юқори бўлади.

Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганларда чаққонлик заҳирасини етарли даражада эмаслиги сабабли, ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни шунчалик тез ўзлаштирадilar.

Чаққонлик марказий асаб тизимининг тез мосланувчанлигига ҳам боғлиқ ва унинг ривожланганлиги эса шу пластиклик орқали аниқланади. Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва тева-рак-атрофдаги ҳаракатларни бошқариш учун шароитни идрок этиш қобилияти бўлиб, унинг даражаси ҳамда шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим рол ўйнайди.

Чаққонликни ривожлантириш услубиётлари. Чаққонликни ривожлан тириш координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатлигини билдик.

Чаққонликни ривожлантириш учун зарур бўлган ҳаракатларни макон ва вақт бирлигида аниқ идрок этишга ўргатиш, стабил ҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ёки мускулларни бўшаштириш, унинг акси, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни ажратиб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак **«чаққонлик» деганда, координациявий ҳаракатларнинг умумий тўплами ёки йиғиндиси тушунилади.**

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги, хилма-хил ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш демакдир. Ўз навбатида бу ҳаракат малакалари заҳирасининг ортиб боришига сабаб

бўлади, ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир қилади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши.

Чунки, янги ҳаракатларни ўрганишни режалаштирмаслигини салбий оқибати сезиларли даражада юқори бўлиши мумкин. Аслида таълим жараёни давомида олдиндан маълум бўлмаган янги машқларни бажариб туришнинг аҳамияти катта. Янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса, шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш қийинлашади. Ҳали ўрганиб улгурмаган машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Турли хилдаги бундай ҳаракатларни, одатда, машғулот кунларининг актив дам олиш режалаштирилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилиши мақсадга мувофиқ.

Чаққонликни ривожлантиришда янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш воситаси сифатида ҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин. Лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Янги ҳосил бўлган ҳаракат малакаси автоматлашиб борган сари машқни чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилиятини тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга тез жавоб қайтара олишини намоён бўлиши чаққонликнинг ривожланаётганлигидан далолатдир. Бу жисмоний ўзгаришлар деганидир.

Чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий қийинчиликларни кучайтиради. Машғулотлар давомида бундай қийинчиликлар уч гуруҳга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги қийинчиликлар.
2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги қийинчиликлар.
3. Кутилмаганда, қисқа вақт ичида, ўзгарган шароитда дуч келинадиган қийинчиликлар.

Амалиётда қайд қилинган қийинчиликларнинг юзага келишини олдини оладиган *Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш методикаси*дан кенгроқ фойдаланилади:

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

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

3. Ҳаракатлар тезлиги ва суръатни ўзгартириш (масалан, машқларни тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб бажариш).

4. Маконда машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдонининг сатҳи кичиклаштирилган спорт ўйинларини ўйнашдан фойдаланилиши. Кенг майдон тор майдонга нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди. Балангликка турли усул билан: орқамачасига, олдинмачасига, ёнламасига, айланиб, югуриб сакрашлар ва ҳоказолар).

5. Қўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаш-тириш (масалан, ерга тушиш олдидан қўшимча бурилишларни қўшиб, ёки таяниб сакраш ва бошқалар).

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

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

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири **мушакларни рационал бушаштира билишни ўрганиш** ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни қўзғалиши ва бушаштирилишининг натижасидир. Ҳаракатни бажариш учун содир қилинган қўзғаловчи таъсирдан сўнг лозим бўлган мускулни, керак бўлган пайтда таранглаштириш ва бушаштиришни билиш чаққонликни ривожлантиришда юқори самара беради.

Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вақтинча

бушашиб туриши керак бўлган мускуллар гуруҳининг таранглиги, ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалолликка эга бўлмаслик ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради. Ёки ҳаракати фаолиятида иштирок этувчи мушакларга қушилиб бошқа мушаклар ортиқча қувват сарфлашларига сабаб бўлади.

Ҳаракатни буғик, эмин-эркин бажара олмаслик, *руҳий ва мускул таранглиги* орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади: *а) руҳий таранглик; б) мушаклар таранглиги.*

Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва ҳ.к.) орқали содир бўлади ва чаққонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Амалда бу диққатни тўплай олмаслик, фаолиятни бажариш ва уни таркибида лозим бўлган ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бундай ноқулайликлар *руҳий таранглик, ҳамда, мускул таранглигининг* содир бўлиши билан кузатилади.

Мушаклар таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қўйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади:

а) мушаклар тонусининг ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши;

б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бушашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик;

в) координацияни такомиллашмаганлик натижасида мускулни бушашиш фазасида нисбатан кучли қузғалаувчанликни юзага келиши орқали содир бўладиган таранглик.

Чаққонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган муушак таранглигини енгиш усуллари спорт физиологияси ва жисмоний маданият назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускуллар ниҳоятда аниқ ва юқори даражада сезгир бўлиб, чарчаш сезилиши биланок машқ бажариш тўхтатилиши лозим. Чунки, чарчаш, толиш

чаққонликни ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия амалиётида дам олишни ташкиллаш, **организм сарфланган энергиясини нисбатан тулиқ тикланиши учун етарли бўлган дам олиш оралиқларини (интервални) танлаш муҳим аҳамиятга эга.**

Катта қувват сарфлаб машқ бажарилгандан сўнг чаққонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутган натижани бермайди.

Чаққонлик учун машқлар машғулотларнинг асосий қисмини боши ва ўрталарида машқ қилиниши мақсадга мувофиқ.

10.4. Чидамлилик ва уни ривожлантириш методлари

Чидамлилик деб: **«ҳаракат фаолиятини ёки ҳаракат актини белгиланган суратда, интенсивликда узоқ вақт давомида самарадорлигини пасайтирмасдан бажара олиш қобилияти»**га айтилади. Бу ҳаракат сифати «умумий» ҳамда «махсус» чидамлилик деб фарқланади. Айрим адабиётларнинг муаллифлари чидамлилик атамасини «бардошлилик» атамаси билан алмаштиришни тавсия қилмоқдалар⁵⁹.

Чидамлилик асосан шиддати паст, узоқ вақт давомида кўпроқ циклик ҳаракатлар сифатида бажариладиган машқлар билан ривожлантирилади.

Улар: юриш, югуриш, велосипедда юриш, сузиш, эшкак эшиш ва бошқалар. Уларни бажаришдаги жадаллик, интенсивлик, бажаришни узоқ вақт давом этиши дам олиш интервалининг узунлиги, дам олишнинг характери (актив ёки пасив дам олиш)дан фойдаланиш, машқни такрор лашлар сони ва бошқа компонентларга эътибор бериш лозим бўлади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун машқларни асосан шугулла нувчининг организми бир оз чарчашни ҳис қилган пайтда жисмоний юклама бериш орқалигина кутилган самарага эришиш мумкин.

Одатда, толиш содир бўлгандан сўнг бажариладиган ҳаракатларга организмда мослашувни содир бўлиши табиий ҳол бўлиб, уни тугаши (мослашувни) чидамлиликнинг ривожланганлиги даражасини намоён қилади. Бошқачасига

⁵⁹Гончарова О. В., "Еш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш". Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. 176-саҳифа.

Инсоннинг ҳаракат амалларини узок вақт самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти Мушак фаолияти жараёнида жисмоний чарчашга қарши тура олиш қобилияти

Чидамлилик

Чарчаш	Компенсацияланган чарчаш фазаси
	Декомпенсацияланган чарчаш фазаси
Чидамлилик кўрсаткичлари	Чарчаш вақтида фаолиятни самарадорлигини характерловчи ташқи кўрсаткичлар
	Белгиланган фаолиятни самарадорлиги характерловчи ташқи кўрсаткичлар
Чидамлиликни белгилловчи омиллар	Организмда энергетик захфаларнинг мавжудлиги
	Организмнинг турли тизимларини функционал тавқониятлари даражаси
	Организмнинг турли тизимларини фаоллашуви тезкорлиги ва уларнинг мувофиқлаштирилганлиги даражаси
	Организмнинг ички муҳитидаги ноқулай ўзгаришларга физиологик ва психологик функцияларининг турғунлиги
	Организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятини тежамкорлик билан ишлатиш
	Ҳаракат таянч тизимини тайёрланганлиги даражаси
	Шахсий-психологик хусусиятлар
	Инсоннинг еш, жинси ва морфологик хусусиятлари
	Фаолият шaroитлари
Чидамлиликни низоён бўлишининг шакллари	Умумий (номаълум характердаги иш)ни узок вақт ва самарали бажариш қобилияти
	Махсус (фаолиятни маълум тури) талаблари билан белгиланадиган шaroитларда фаолиятни самарали бажара олиш ва чарчоққа бардош берилиш қобилияти

16-расм. Чидамлилик ҳаракат сифатининг тавсифи
(К.Д.Чермит бўйича 2005)⁶⁰

⁶⁰ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Уқув қўлланма. Т.: 2005. 142 - саҳифа.



17-расм. Чидамлилиқни ривожлантиришнинг асосий воситалари ва услубиётлари
(К.Д. Чермит бўйича 2005)⁶¹

⁶¹ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Уқув қўлланма. Т.: 2005. 143 - саҳифа.

айтганда бундай ҳолат чидамлилиқ ҳаракат сифатини маълум даражада ортганлигидан далолатдир. Чидамлилиги юқори деб ҳисобланадиганларни *ишчанлиқ даражаси юқори* булган шахслар деб тан олинади. Улар «аэроб» - яъни организмимиз иш бажараётганда, унинг аъзоларига етарли даражадаги кислородни етказиб берилиши билан жисмоний иш бажарадилар. Узоқ масофага югурувчилар, эшкак эшувчилар, велосипедчилар ва бошқа спорт турларининг вакиллари кислородни етарли даражада бўлишини талаб қилади чунки улар ўз фаолиятларида юқори даражадаги чидамлилиқни намоён қилишларига тўғри келади.

Унинг акси, «анаэроб» ҳолат, яъни ишлаётган органларимизга етарли даражадаги кислород етказиб берилмай, жисмоний ёки касбий фаолият намоён қилувчи, кислород етишмаслиги ҳолатида иш бажарувчилар ҳам маълум даражадаги чидамлилиқни намоён қиладилар (спринтерлар, нафасни ушлаш билан иш бажарувчилар ва бошқалар).

Уларда жисмоний юклама юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) интенсивлигига қараб чегараланади.

Организмни дам олдириш ёки сарфлаган энергиясини тиклаш мақсад қилиб қўйилиб машқ қилинса, ЮҚЧ 130 марта атрофида ёки ундан ортмаслиги (нолли зона дейилади) лозим. Етарли даража кислород билан таъминланиш орқали иш бажарилиб, чидамлилиқни ривожлантириш учун машқ қилинса («аэроб»), ЮҚЧ 130 дан 150 марта қисқарадиган юклама режалаштирилиш керак (4-жадвалга қаралсин, 1-зона).

Анаэроб ҳолатда чидамлилиқ такомиллаштирилса, максимал кислородга муҳтожлик (МКМ) ҳолатида ЮҚЧ минутига 150-180 гача бўлиши лозим (2-зона).

3-зона ёки чидамлилиқни ривожлантиришнинг юқори поғонаси (зонаси)да ЮҚЧ минутига 180дан ортиқ бўлса керакли натижани бериши тадқиқотлар орқали исботланган. Лекин 2-3 зонадаги юкламалар жисмо ний тайёргарлиги даражаси юқори саналган ёки махсус тайёргарликка эгалар учунгина қўлланилади холос.

ЮҚЧ га эътиборсизлик айниқса, коллежлар, академик лицейлар ва гимназияларнинг ўқувчи, талаба-ёшлари организмда салбий оқибатларга сабаб бўлиши мумкин.

4-жадвалда чидамлилиқни ривожлантириш жисмоний

юклама ларнинг меъёрий зоналарини эътиборингизга ҳавола қилдик.

4- жадвал

**Машғулотлардаги чидамликни ривожлантириш
учун жисмоний юклама интенсивлигининг
ЮҚЧ бўйича зоналари**

ЮҚЧнинг зоналари			
«НОЛ»га тенг зона	1- зона	2- зона	3- зона
ЮҚЧси 130 тагача	ЮҚЧси 131- 150 тагача	ЮҚЧси 151- 180 тагача	ЮҚЧси 180 дан ортиқлиги
Актив дам олиш, кун давомида сарфлаган энергияни тиклашни мақсад қилиб машқ қилинганда гавсия қилинади	Организм «аэроб»режимда, кислород билан тула таъминланган ҳолда бажарадиган ишлар, машқларни бажаришни режалаштирса	Кислородга максимал муҳтожлик билан бажариладиган машқлар, ишлар режалаштирилса	Чидамликни ривожлан- тиришни юқори поғонаси режалаштирилса

Мускул иши фаолиятида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида, **чарчоққа қаршилик кўрсата олиш даражасига қараб, чидамлик сифатига баҳо берамиз.**

Жисмоний меҳнат, спорт фаолияти тренировкасининг машқларни бажара ётган шахс секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлаша ётганлигини сезади. Унинг ташқи аломатлари қуйидагича намоён бўлади: тер йирик томчилар тарзида куюлиб оқа бошлайди, аввалига юзида қизиллик кучаяди, сўнг ранги ўзгаради, мушакларида нохушлик, ҳорғинилик сезади, ҳаракат координацияси, ҳаракат техникаси ва унинг таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми ва унинг чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракати таркибида қўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади, керак булмаган

ортиқча ҳаракатлар қўшилиб қолади. Асосан, бунга организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни **компенсацияли (тиклаш имкони бор)** чарчоқ фазаси дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасининг ортганлигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, **компенсациясиз чарчоқ (тикланиши учун узоқроқ вақт кетадигин тикланиш) фазаси** бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоқ ўзи нима? **Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши чарчоқ дейилади.**

Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивид чидамлилигининг ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросида чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукаммал тарихий илмий асарга айланган «Китоб ул қонун фит Тиб⁶²» да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келти-ришига тўхталиб, уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. **Ярали чарчаш** - унда терини юзида ёки тагида яра каби нарсa сезилади.

2. **Қотиб чарчаш** - унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажақланган гумон қилиб, танасида иссиқлик ва бўшаишни сезади.

3. **Шишли чарчаш** - бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссиёт сезади.

4. **Озиб чарчаш** - унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Х асргача Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайд қилинган асарда ифодаланганлигига эътибор берсак, бу асар чарчоқнинг ички механизмини мукаммал баён этиш билан чекланмай, уни организмда тез тикланишига эришишнинг усуллари ҳақида ҳам тиббий маслаҳатлар берилган.

⁶²Абу Али ибн Сина "Канон врачебной науки" Изд., Фан" УзССР, Ташкент, 1985 г. Стр 323

Жисмоний тарбия амалиётида чарчоқнинг ақлий, жисмоний, эмоционал, сенсор деб номланадиган хилларининг мавжудлиги эътироф этилади (спорт физиологияси фанида тўлиқ маълумотлар оласиз).

Чидамлилик воситали ва воситаларсиз ўлчанади.

Чидамлиликни воситали ўлчаш учун маълум тезлик билан югуриш тавсия қилиниб, масофада шу тезликни ўзгартирмай ушлай олиш (тезликни сусайиши бошлангунгача бўлган) вақти ўлчанади. Бу чидамлиликни туғридан-туғри ўлчашнинг қулай бўлмаган усулидир.

Амалиётда чидамлиликни кўпроқ воситасиз ўлчашдан фойдаланилади. Спортда - узоқ масофага (10.000 м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликка баҳо берилади.

Инсоннинг ҳаракат фаолиятини турли-туманлиги турлича чарчашга сабаб бўлади. Чарчоқнинг характери ва механизмига қараб, махсус ва умумий чидамлилик, деб фарқланади.

Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки аниқ меҳнат тури (касб-ҳунар) фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни махсус чидамлилик, бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни **умумий чидамлилик** деб фарқланади.

Амалиётда боксчининг махсус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборалар дан фойдаланилади.

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

Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсон органи зми нинг хизмати имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани

эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятлари билан боғлиқ.

Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имкониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракатларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлилигидан ижобий фойдалана олиши мумкин.

Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузилиши ва тезлик куч характеристикаси кўп ҳолларда турлича. Тренировка қилиш орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни «кўчиш» йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таъсир кўрсатмайди. Лекин, узун масофадаги шуғулланганлик бир вақтнинг ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М.Зациорский 2009; ва бошқалар).

Демак, ҳаракат координациясига кўра бир-бирига яқин ҳаракатларни бажа ришда спортчи организмнинг вегетатив тизимининг функционал имкониятини эътиборга олсак, умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда «вегетатив» шуғул ланганлик чидамлилигининг «кўчиши» (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин, ҳар бир ҳолатда ҳам кўчиш рўй бермаслиги, организмнинг қуввати имконият ларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай, ҳаракат малака ларини ўзаро мувофиқлашувининг характери билан боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилиқнинг белгиланган вазифаларини ҳал қилиш оғир, чунки, бу вазифалар кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақазо қилади. Чарчаш *толиқиш*га айлана бошланганда ҳам ўша машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу руҳий тайёргар ликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меҳнатсеварликни,

катта жисмоний юкламалардаги хорғинлик ҳиссига бардош беришни тарбиялаш билан олиб борилади. Шуғулланувчилар машғулотда озми-кўпми чарчоқни ҳис қилсаларгина, уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилиқнинг кучайишида кўзга ташланади.

Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратил ганлиги, тренировка нагрузкалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда юкламанинг мезони ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Машғулотлар давомида чарчаш спортчини бир оз бўлса-да уни ҳис қилиши орқали ривожланишига эътибор берсак, юкламадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса, чидамлилиқнинг ривожлантириш юкламаси меъёридан пастлиги маълум бўлади.

Иш ҳажми катта бўлиб, чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлилиқни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкламага жавоб реакцияси характери, унинг кўлами, йўналиши орқали содир бўлади. Турли хил типдаги нагрузкада чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилиқ учун юклама нинг тўла тавсифи қуйидаги беш компонентда намоён бўлади:

1) машқнинг абсолют интенсивлиги (ҳаракатланишни соф интенсивлиги);

2) машқнинг давомийлиги (узунлиги);

3) дам олиш интервалининг катта кичиклиги;

4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);

5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий боғлаб олиб бориш орқали берилган жисмоний юклама организмнинг фақат жавоб реакцияси кўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусуси ятини ҳам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Юқорида қайд қилинган компонентларнинг таъсири циклик машқлар мисолида қуйидагича бўлади:

1. Машқни абсолют интенсивлиги фаолиятни энергия билан таъминлаш характериға тўғридан-тўғри таъсир қилади. Ҳаракатланиш тезлигининг пастлигида энергия сарфлан майди. Спортчи организмнинг кислородга талабини кўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайтида кислородга муҳтожликни катта эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаётганининг ўрнини қопламайди ва иш ҳақиқий тургун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик **субкритик тезлик** деб номланади.

Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик, тахминан, ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса **критик тезликка** эришади, бунда кислородга муҳтожлик унинг аэроб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади.

Критик тезлик қанчалар юқори бўлса спортчининг нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик ҳисобланган тезликдан юқорилиги учун юқори критик тезлик деб номланади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизмининг самарадор лигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан кислородга муҳтожлиги ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезлигининг кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.).

Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1,5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса, кислородга муҳтожлик аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ ҳолатда кўтаради.

2. Машқни узоқ ёки қисқа вақт давомида бажариш масофа бўлаклари нинг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. **Биринчидан**, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан

бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса, нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз бўйига олади.

Бу шундай юз беради. Организмнинг ҳолати нисбатан тинч, ишни бажариш учун қўзғалиш жараёни айтарли кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машқни давом эттирилиши меъёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига **гликолитик бошқарув, сўнг креотин фосфокинез реакцияларининг** роли кучаяди.

Шунинг учун **гликолитик механизмларни** такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфо-креотин механизмларини такомил лаштиришда эса 3 сек. дан 8 сек бўлган жисмоний юкламалардан фойдаланилади.

Иккинчидан, фаолият юқори критик тезликда бўлиб, ишнинг бажарилиши давомиди кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик ўз нав батида кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолиятлар тизимини узоқроқ куч сарфлаб, зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун эса бу тизим ларни узоқ вақт давомиди мукамал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш **интервалининг катта-кичиклиги** организмнинг нагрузкага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим роль ўйнайди. Такрорлашларни организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагрузкадан сўнг, бир томондан, олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан эса уринишлар орасидаги дам олишнинг давомий лилигига - унинг катта-кичиклилигига боғлиқ.

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезликлардаги машқ ларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб, ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ҳолатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия

алмашинувининг фосфо-креотин механизми қаторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб, гликолиз махси малга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёни ўзининг кенг қўламли фаолиятини бошлайди.

Узоқ давом этмайдиган иш бажарилса, улар лозим бўлган даражадаги ҳолатга келишга улгурмай, иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервали озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди, бирданига ишнинг давоми кислород етказишнинг механизми (қон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.

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

4. Д а м о л и ш н и н г х а р а к т е р и (актив ва пассив). Уринишлар оралиғидаги паузаларини асосий бўлмаган, бошқа, қўшимча майда фаолият турлари (енгил-трусдой югуриш, турли ўйинлар, китоб ўқиш, ухлаш ва ҳ.к.лар) билан тулдириш - асосий иш тури ва қўшимча қилинган машқларнинг интенсивлигига қараб, организмга турлича таъсир кўрсатади.

Критикка яқин тезликлар билан ишлашда ҳам паст интенсивликдаги қўшимча иш, нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлаш имконини беради ва шунга кўра тинч ҳолатдан иш ҳолатига, иш ҳолатидан тинч ҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ҳам асосан шундан иборатдир.

5. М а ш қ н и т а к р о р л а ш л а р (қайтаришлар) сонди организмга нагрузка таъсир қўламининг йиғиндиси билан намоён бўлади. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини

узоқ вақт давомида юқори даражада фаолият кўрсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз механизмларнинг тугатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайди ёки унинг интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилиқ намоён қилишда нафаснинг аҳамияти муҳимли гини гувоҳи бўлдиқ. Шунга кура, осойишта бажариладиган, мароми ўзгармайдиган ишлар давомида, асосан, бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган.

Маълумки нафас олиш кўкрақ, қорин пресси ва аралаш мускуллар - диафрагма аралашуви орқали содир бўлади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятни максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга қўйиш (Д.П.Марков, Н.Г.Озолин)⁶³ орқали оғизда чуқур нафас олиш тавсия қилинади. Асосий эътибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво, янги ҳаво билан аралашиб кетмаслиги учун кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Ҳозирги замон методлари юқори малакали спортчиларда чидамлилиқни тарбиялашни қатор машғулотлар орқали эмас, тренировка машғулотларининг йиллиқ цикли давомида жуда катта ҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайёри Аллен Бимон ўзининг спорт натижаларини юқори палласида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг км лигини эканлигини эътиборга олсак, Магелланнинг биринчи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимизга келтиришимиз лозим. «Спорт юруши» билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлилиқни тарбиялашда фақат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келишини унутмаслигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан

⁶³Д.П.Марков, Н.Г.Озолин Енгил атлетика дарслиқ "Ўқитувчи" нашриёти. Тошкент - 1971 й. 658-бет

тез вақт сарфласа, бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узоқ масофа ролини ўйнаши мумкин.

Меҳнат, жисмоний тарбия амалиёти (машғулотлар, дарслар)да чидамлиликини - имкони борица узоқ вақт давомида, маълум интенсивликдаги ишни, ҳаракат фаолиятини бажариш қобилияти ёки жисмоний, касбий иш фаолиятини чарчас, толиш пайдо бўлгун гача бажариши, бошқачасига организмни чарчоққа қарши тура олиш қобилияти деб ҳам таърифланади.

Касбий фаолият ёки жисмоний машқлар бажаришда иш қобилиятини узоқ вақт ушлаб тура олиш қуйидаги факторларга боғлиқ:

а) касбга оид ҳаракат малакаси ёки жисмоний машқлар «техникаси»нинг юқори даражадалиги;

б) касб эгасининг организмидаги нерв хужайраларини узоқ вақт давомида ушлай олиш қобилияти;

в) қон айланиш ва нафас тизими аъзолари иш қобилиятининг юқори даражадалиги;

г) алмашинув жараёнларининг тежамкорлиги;

д) организмнинг қуввати заҳираси ресурсларининг катталиги;

е) организмнинг физиологик хизматининг батартиблиги;

ж) чарчоқнинг субъектив ҳиссиётларига ирода орқали қарши курашиш қобилиятининг меъёридалиги.

Ҳаётда касб-ҳунарга оид ёки спорт мусобақалари давомида соф чидамлиликини ўзида намоён қилиш амалда айтарли учрамади. Кўпинча улар бошқа сифатлар билан қўшилиб қўлланилади. Бу чидамлиликининг ўзини ажратиб ривожлантириш ёки тарбиялаш шарт эмас, деган хулосага олиб келмаслиги лозим.

Инсон организмида чидамлилиқ ҳаракат сифати тарзида машқни ёки мускул ишини узоқ муддат давомида бажара олиши ёки толишга қарши тура олиши тарзида намоён бўлишини билиб олдингиз.

Чидамлиликининг икки кўриниши: *умумий ва махсус*, деб номланадиган хиллари мавжудлигини юқорида қайд қилдик. Умумий жисмоний тайёргарликка кейинроқ тўхталамиз.

Чидамлилики тарбиялаш. Жисмоний маданият машғулоти лари амалиётида чидамлилик ҳаракат сифати ёки жисмимиз имкониятларини барча хилдаги жисмоний машқлар билан ривож лантириш мумкин. Лекин энг яхшиси спортнинг циклик турларидан - юриш, югуриш, сузиш, велосипедда юриш, эшакка эшиш, сўнг ҳаракатли ва спорт ўйинлари ва бошқалардан кўпроқ фойдаланилади. Чидамлилик учун машқларни оралатиб, танаффуссиз бажариш билан машқ қилинади. Уни бажариш суръати ўртача ва секин бўлиши керак. ЮҚЧсини минутага 150 мартадан ортмаслиги шуғулланувчи организмнинг 10-15 минут давомида оптимал ишлашига ётарли бўлади. Бу сифатни энг содда гимнастика машқларини танаффуссиз бажариш орқали ҳам ривожлантириш мумкин. Чидамлиликни ривожлантириш учун машқларни бундай бажариш усулини «улаб» - *оралиқсиз, тўхтатмай бажариш усули* деб номланади. Чидамлиликни тарбиялашга йўналтириладиган барча воситалардан мақсадга мувофиқ фойдаланилса, организмнинг барча тизимлари ва уларнинг функцияларни такомиллашувига эришилади. Шунинг учун машғулотларни юқори мотор зичлигида, турли-туман иқлимий ва географик муҳитнинг ноқулай шароитларидан кенг фойдаланиш билан олиб боришни самараси юқори бўлиши исботланган. Чидамлиликни тарбиялаш, ривожлантиришнинг **зарурий факторларини** эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

а) инсон организмда энергетик захираларни мавжудлиги;

в) организмнинг турли тизимларини функционал имкониятларининг даражаси (юрак-қон томир, марказий асаб тизими, асаб-мушак ва бошқалар);

в) ушбу тизимларнинг фаоллашуви тезлиги ва мувофиқлаштирилганлигининг даражаси;

г) физиологик ва руҳий функцияларнинг организм ички муҳитининг ноқулай шароитлар турғунлиги (кислород етишмаслиги ва бошқалар);

д) организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятининг баробарлигига эришиб, тенглаб ишлатиш;

е) таянч- ҳаракат апаратининг тайёрланганлиги;

ж) шахсий-руҳий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоқлик, чидамли-лик, қатъиятлилиқ ва ҳоказолар).

Чидамлилиги пастлар бошлаган ишини охирига етказа олмайдилар. Бардошлилик ҳам руҳий, ҳам ишчанлик, ахлоқлилик, мукамаллиқнинг маҳсули. Бардоши етарли бўлмаган шахсга бирорта масъулиятли бўлган ишни топшириб бўлмайди. Чидамлилигининг заҳираси катта бўлган инсоннинг саломатлиги ҳам яхши бўлиши амалиётда исботланган. 5-жадвалда чарчашни аниқлаш баён қилинган.

5-жадвал

Шуғулланувчиларнинг чарчашни (бардошлиги)ни аниқлаш жадвали (В.А.Зотов)⁶⁴

Аломати ёки белгиси	Чарчаганлик даражаси		
	Суст	Ўртача	Юқори (чарчашлик)
Юзининг ранги	Бироз қизарган	Анча қизарган	Кескин қизарган(оқарган, қўқарган)
Нутқи ва мимикаси	Нутқи раво, мимикаси оддий	Қийналиброқ гапирди, юз ифодаси жиддий	Жуда қийналиб гапирди, баъзан гапирмайди, юзида ҳасталиқ ифодаси бор
Терлаши	Бироз	Танасининг юқори қисми	Бадан қаттиқ терлаши, шурлаган
Нафас олиши	Тезлашганроқ биртекис	Анча тезлашган	Анча тезлашган, юқорироқ, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ҳаракати	Аниқ, юриши тетик	Аниқ эмас, юрганда чайқалади	Кескин чайқалади, қалтирайди, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ўзини сезиш	Шикоят йўқ	Чарчаш, мушаклар оғирлиги, юрак уриши, нафас тугилишидан шикоят қилади	Бош айланиши, ўнг қовурғаси оғриши, бош оғриғи, қўнғил айланишидан (баъзан қайт қилади) шикоят қилади

Жисмнинг чидамлилигини тарбиялаш билим олишда(ўқишда) ҳам бардошлиликни намоён қиладилар. Чунки бундай жиҳатлар инсон умри давомида зарур бўлган барча

⁶⁴Спекторов В.В. Саломатлик ва тетиклик нуқталари. – Т.: "Медицина", 1987 й. 31 бет.

ҳаракат фаолликларида кўзга ташланади ва уни тарбиялаш сузиш, велосипедда юриш, тоғли ҳудудларда сайр қилиш, кунлик фаолият давомида юриш, югуриш ва бошқа воситалар ёки алоҳида махсус ташкилланган машғулотларда амалга оширилади.

Аслида, ҳар қандай буш вақтимизни саломатлик учун фойда берадиган, ишлаётган, фаолиятда иштирок этмаётган (улар кам бўлади), кам иштирок этаётган мушакларни машқ қилдиришга бағишлаш лозим. Чидамлилиги юқорилар ҳаётда тушкунликка тушмайдилар, ишга, фаолиятга доимо тайёр бўладилар.

10.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш методлари

Эгилувчанлик-ҳаракат сифати бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятларига боғлиқ. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши), эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоқлиги, буралиши ва ҳоказолар билан намоён бўлади ва ўлчанади. Эгилувчанликни *ф а о л (актив)*, *пассив(нисбатан юқори бўлмаган)* деб фарқланади. *Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик фаол эгилувчанлик, ташқи қаршилиқни, инерция ёки вазнининг оғирлиги, ташқи таъсир кучи ва ҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик п а с с и в нисбатан юқори бўлмаган эгилувчанлик деб аташ қбул қилинган.*

Эмоционалик, к ў т а р и н к и к а й ф и я т ва бошқалар эгилувчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган.

Эгилувчанлик чегараланади, унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки кўзгалувчанликнинг табиатида шу жараёнда иштирок этаётган(чўзилаётган) мускулларни ҳимоялаш, сақлаш хусусияти ҳам мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлигининг ортиши билан уларни кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчи мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди. Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳит ҳароратига ҳам боғлиқ. *Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради.* Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний

сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча пасаяди. Машғулотларни ўтказиш вақтида муҳит, турли шароит - ҳарорат, ҳавонинг намлиги, куннинг вақти ва бошқалар) таъсирида бу сифатнинг намоён бўлиши даражасини эътиборга олишга тўғри келади. Эгилувчанликнинг пастлиги ва шу сабаб орқали юзага келаётган салбий таъсир ёки ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида, мускулларни қизитиш, қон билан таъминланишини кучайтириш билан бартараф этиш мумкин.

Эгилувчанлик ч а р ч а ш, т о л и қ и ш таъсирида сезиларли ўзгаради, фаол эгилувчанликнинг кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ - болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кечади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади.

Эгилувчанликнинг фаоллиги бевосита мускул кучи билан алоқадор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаши мумкин. Лекин бундай салбий таъсирни енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан бу ҳаракат сифатини нормал тарбиялашга эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъёридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин.

Масалан, курашчининг ўта эгилувчанлиги рақибига қарши қўллаши лозим бўлган айрим усуллардан фойдаланишда ўзига қарши ишлаши мумкин.

Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъминлайдиган ҳолатда ривожлантириш, унинг меъёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик заҳира сини бойитиш га олиб келади.

Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, ривожланишнинг гармониясини бузади. Оқибатда педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолларга олиб келиши мумкин.

Эгилувчанлик – таянч ҳаракат апаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, унинг бўгинларини ҳаракатчанлик даражасидир



18-расм. Эгилувчанлик ҳаракат сифатининг таснифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁶⁵

⁶⁵Ғошчарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.. 2005. 156 - саҳифа.

Умуртқа поғонасининг, тос, сон ва елка бўғинларининг ҳара катчанлиги, эгилувчанлигини аҳамияти беқиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитугу дасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Уларни *актив, пассив* бўлиши ҳақида ёздик.

Ф а о л ҳ а р а к а т л а р д а бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан утадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади. Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-биридан фарқланади. *Улар бир фазали ва пружинасимон* (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) *машқлар бўлиб*, уларға тананинг маълум аъзоларини ёки унинг бирор қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршиликларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари киради.

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

*Пассив статик машқлар*да гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларға қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларға олиб келиши мумкин.

Мускуллар чўзилувчанлигининг нисбатан камлиги, уларнинг узунлигини ошириш учун қилинган уринишни фойдасиз ишға айлантиради. Унинг натижаси жуда юқори бўлмайди. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган из натижалари йиғилиб, амплитуданинг ортиши кузатилади, лекин, жуда сезиларли даражада бўлмайди. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир нечта марта қайтариб бажариш орқали машқ қилиш билан ривожлантирилади.

Сериядан серияға утган сари машғулотларда ҳаракат амплитудасини катталаштирилиб бориш билан чўзилувчанлик учун танланган машқларини оғриқ сезгунча бажариш

тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқлар тизимли равишда ҳар куни бир ёки бир неча марта бажарилиб турилса, бундай машғулотлар самаралироқдир.

Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириш билан бунга эришиш мумкин. Бундай машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш ҳам самара беради. Дарсларда, тренировкаларда эса бундай машқлар машғулотнинг асосий қисми охирида, чигал ёзиш машқ ларини бажариш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади.

Эгилувчанлик машқларини бажаришдан олдин мускулларда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди - хона температурасида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

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

Назорат саволлари

1. Жисмоний сифатлар тушунчаси ва бу тушунчанинг методик адабиётларда илк бор қўлланилиши.
2. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда хал қилинадиган вазифалар.
3. Куч ҳаракат сифатининг ривожлантириш воситалари ва уларни қўллаш методлари.
4. Мушаклар кучини намаён қилишнинг хиллари (статик, изометрик, енгиллик - ён бериш билан, миометрик. полиометрик, абсолют, нисбий куч ва х.к.).
5. Тезкорлик ҳаракат сифати, воситалари, тезкорликнинг хиллари.
6. Чидамлилик ҳаракат сифати, воситалари, чидамлиликнинг хиллари.

7. Чаққонлик ҳаракат сифати, воситалари, чаққонликнинг хиллари.
8. Эгилувчанлик ҳаракат сифати, уни ривожлантириш воситалари ва хиллари.
9. Жисмоний сифатларни тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари.
10. Тезликни намаён бўлишининг шакллари

Мустақил таълим мавзулари

1. Мактабгача таълим ўқув муассасалари тарбияланувчиларининг жисмоний сифатларини шакллантириш.
2. Кичик мактаб ёшидагилар жисмоний сифатларини тарбиялаш.
3. Ўрта мактаб ёшидагилар жисмоний сифатларини тарбиялаш.
4. Катта мактаб ёшидагилар жисмоний сифатларини тарбиялаш.
5. Куч сифатини тарбиялаш методлари.
6. Чаққонлик сифатини мактаб ёшидагиларда тарбиялаш методлари.
7. Чидамлилиқ сифатини мактаб ёшидагиларда тарбиялаш методлари.
8. Тезкорлик сифатини мактаб ёшидагиларда тарбиялаш методлари.
9. Эгилувчанлик сифатини мактаб ёшидагиларда тарбиялаш методлари.
10. Ҳаракат сифатларини ўз аро ўзвийлиги

Мавзуга оид тестлар

1. Махсус эгилувчанлик нима?

А) катта бўғимларда ҳаракатни максимал амплитудада бўлиши билан характерланади;

В) аниқ (ҳаракат) фаолиятларига хос техникадаги ҳаракат амплитудаси;

С) ўқувчиларнинг ёшига, жинси, жисмоний имкониятларидан келиб чиқадиган жиҳат;

Д) актив ва пассив эгилувчанлик орқали намаён бўладиган сифат;

Е) бажриладиган ҳаракат фаолиятига мувофиқлаштирилган амплитудадаги ҳаракат.

2. Эгилувчанликни ривожлантирувчи асосий воситалар.

В) циклик машиқлар, ациклик машиқларнинг эгилувчанлари;

С) статик машиқлар, динамик машиқларнинг зарурий элементлари;

Д) шуғулланиш машғулотлари давомидаги иқлим, ҳаво температураси;

Е) актив ва пасив эгилувчанликни машғулотларда қўлланадиган машқлар.

3. Чаққонлик деб нимага айтилади?

А) ҳаракатни бажариш давомида тўсатдан содир бўлган ўзгаришларга қисқавақт ичида ўз ҳаракат фаолиятини қайта қуриш қобилияти;

В) мураккаб қийин вазиятлардан осон чиқиш кетиш қобилияти;

С) жисмоний машиқларни бажариш жараёнида намоён қилиш мумкин бўлган ҳаракат сифати;

Д) янги ҳали ўзлаштирилмаган ҳаракатларни ўзлаштири олиш, уларга тез мослашиш;

Е) барча жавоблар тўғри.

4. Тезкорлик ҳаракат сифатининг таърифини белгиланг.

А) кишининг энг қисқа вақт давомида ҳаракатни бажариш қобилияти;

В) кишининг бажараётган фаолиятида тўсатдан ўзгариш содир бўлган ҳолатида ўз ҳаракатини унга мослаб қайта қуриш қобилияти;

С) нотаниш ҳаракатни тез ўзлаштири олишига айтилади;

Д) бажариш учун одат (стереотип) шаклланмаган ҳаракатларни тез ўзлаштириш;

Е) тана аҳзоларини айрим бўлақларини ёки ўзини белгиланган вақт ичида ўрин алмашина олишига айтилади;

5. Тезкорликни ривожлантириш воситалари?

А) тез бажариладиган умумий ривожлантирувчи, ўзи танлаган спорт турининг махсус машиқлари, бошқа, ута тез бажариладиган спорт турлари, жисмоний машиқлар;

В) қисқариш ва тормозланишни урин алмашинуви тез намаён бўладиган ҳаракатлар;

С) штанга, гантеллар билан машиқлар, қисқа масофаларга максимал тезликда югуришлар;

Д) ноқулай дастлабки ҳолатлардан стартлар;

Е) танамизнинг айрим булаклари ва бошқа аҳзоларини турли тарзда ҳаракатлантиришлар.

6. Ҳаракат тезлигини ривожлантиришга салбий таҳсир қиладиган факторлар?

А) толиққан мушакларга тезликка оид юкламалар бериш;

В) тезлик талаб қилмайдиган, эмоционал ҳолатни кутармайдиган машқларни бажартириш;

С) ҳали намаён қилинмаган тезликка мослашмай уни чегара қилиб тезликни ривожлантириш учун қўллаш;

Д) тезликни намаён қилишда иштирок этмайдиган мушакларни “бўшаштиришни билмаслик”, бажириш учун ўзини аввалгидан тез бажараман деб “психиологик тайёрламаслик”, “созламаслик”;

Е) тезкорликни ривожланишига қайд қилинганларни барчаси таҳсир кўрсатади намаён қилиш.

7. Кучни ривожлантириш учун танланган қаршилик - юклама “меҳёри” қанча бўлиши керак?

А) бир уринишда камида 4 мартагача такрорлаш имконияти бўлган қаршилик даражасида;

В) жами бўлиб 8-12 марта такрорлашга куч етадиган даражадаги юклама тарзида;

С) мушаклар “фарёд” кутарадиган даражадаги юклама ҳажмида;

Д) уринишлар оралиғидаги тикланиш содир бўлмай навбатдаги қувват сарфлаш олдинги тикланмаган зўриқишнинг “соясига” тушадиган интервалда машқни такрорлаш орқали;

Е) қаршилиқлар меҳёрини барчасини меҳёрли қўллаш.

8. Чидамлиликни ривожлантириш воситалари.

А) Циклик машиқлар - юриш, югириш, соатлаб югуриш, спорт юриши;

В) сузиш, эшкак эшиш;

С) роликли чанғи, роликли конёки, чанғида юриш;

Д) кросс, марафон, улоқтириш, сакраш, ва х.к.лар;

Е) барча воситалардан фойдаланиш мумкин.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИ

«Тренировка» атамаси (training) инглиз тилига мансуб сўз. «Қатор йиллар давомида «спорт тренировкеси» тушунчаси спорт тури бўйича юқори натижаларга эришишни мақсад қилиб спорт машқ(лар)ини такрорий бажаришлар» деб тушинилган деб ёзади Россия академиясининг профессори Ж.К.Холодов⁶⁶.

Аста секинлик билан «спот тренировкеси» тушунчасининг мазмуни кенгайди. Ҳозирги кунда спорт тренировкеси қўламига кўра кенг маънони ўзида мужассам лаштирган жисмоний тарбия амалиётининг ихтисослашган педагогик жараёнига айланган бўлиб, мазмунида жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт тренировкеси жараёнига оид кўплаб атамалар, тушунчалар орқали ўз мазмунини ифодалайди. Уларнинг маъноси, мазмун ва моҳиятини билиш кўп йиллик пе 10-жадвалдагогик жараённинг назарий асосларини эгаллашни осонлаштиради.

«Спорт тренировкеси» тушунчаси «спортчини тайёрлаш» тушунчасининг маъносига яқин, лекин тўлиқ унинг маъносини англамайди деб ёзади академик Л.П.Матвеев (1995). Спортчини тайёрлаш жараёни барча омиллари (воситалар, методлар, мавжуд шароит)дан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан, спортчини ривожланишига йуналтирилиб таъсир қилиш орқали спорт ютуқларига эришилади, тайёргарлиги даражаси ооширилади⁶⁷.

Спорт тренировкеси - маъно, моҳиятига кўра спортчини ривожланиши спорт маҳорати такомиллаштирилиши) бошқариладиган уюштирилган педагогик жараён бўлиб, машқлар тизими кўринишида тузилган спорт мусобақаларига тайёрланишдир.

Юқори спорт натижаларига эришиш ёки спортнинг танланган бирор тури билан мунтазам шуғулланиш орқали организмнинг жисмоний қувватини, саломатлиги

⁶⁶Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия. 2003. –480. С.333

⁶⁷Худай шуни ўзи 442 с.

даражасини пасайтирмай ушлаш мақсадида тизимли жисмоний машқлар, соғломлаштириш спорти машғулотлари, соғломлаштириш трениров калари, соғломлаштириш йўлкаларидаги мақсадли машғулотларни умумлаш тириб **т р е н и р о в к а л а р** деб аташ ҳам қабул қилинган.

Мамлакатимизда давлат сиёсати даражасига кутарилган спорт ҳаракатининг асосий мақсади юртимиз ёшларини жисмоний камолоти ва жаҳон спорти майдонида ўз ўрнини топишини назарда тутати.

Мамлакат Президенти ва ҳукуматимизнинг соҳага оид қатор қарорлари, фармонлари, фармойишлари эса фикримизнинг далилидир. Уларда спорт турлари билан мақсадли шуғулланишни мактабгача ёшдаги болалар таълим муассасаларидан бошлаш лозимлиги уларнинг ижроси асосли равишда қаттиқ назоратга олиниш таъкидланган.

Мунтазам шуғулланиш қанча олдин бошланса бола шу ёшидан бошлаб умри нинг ҳар бир дақиқасини қадрлаш, уни мақсадли машғулотларга, спорт трениров каларига бағишлашга ўрганади, шуғулланиш, тренировка қилишга одат(стереотип) шаклланади. Муҳими, ҳар бир оила аъзосини бу одатга ўз бурчим деб қарашга ўргатиш, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини онгли равишда шакллантириш, ривожлантириш, тарбияланади.

Спорт тренировкаси жараёнининг мазмуни таркибида «спорт тайёргарлиги», «спортчини тайёрлаш», «шуғулланганлик» («тайёрланганлик»), «спорт формаси», «техник», «тактик тайёргарлик», «жисмоний тайёргарлик», «спорт тренировкасининг принциплари» ва яна бошқа қатор тушунчалар ва атамалари мужассамлашган.

Уларнинг мазмунини билмай машқ қилиш (ҳаракатларни такрорлаш), тизимли узоқ вақт шуғулланиш, кутилган натижани бермайди, оқибатда спорт тренировкасидек кўп йиллик педагогик жараённинг мазмунини, уни бошқаришни яхши тушуниб бўлмайди.

Дарслигимизнинг қайд қилинган бобида бўлажак «Жисмоний маданият» бакалаврига мактаб спортини ташкиллаш ва мактаб спорти мураббийси, мактаб ўқитувчиси ўқувчилардан тайёрлайдиган мактабнинг жамоатчи

жисмоний маданият йўриқчилари ва жамоатчи ҳакамларини билиши зарур бўлган махсус зарурий назарий билимлар, амалий малакаларни беришни мақсад қилиб белгиладик.

11.1. Спорт, соғломлаштириш тренировкалари ва уларга оид машғулотларининг мақсади ва вазифалари

Спорт тренировкаси жараёнида юқори малакали спортчилар тайёрланади. **Соғломлаштириш тренировкалари** эса жамиятимиз аъзоларини касби - коридан қатъий назар уларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг соҳибига айлантиришни асосий мақсад қилиб ташкилланади.

Спорт тренировкаси жараёнининг вазифалари спортчини назарий, маънавий, умумжисмоний, махсус жисмоний тайёргарлиги, спортчининг танлаган спорт тури бўйича техник ва тактик тайёргарлиги, организмини функционал ҳамда руҳий тайёргарлиги ва бошқаларни ўз ичига олади.

Соғломлаштириш тренировкалари жараёнининг вазифалари шуғулла нувчининг организмини умри давомида эришган жисмоний имконияти даражасини пасайтирмай ушлашга эришишни назарда тутати. Юқори спорт натижалари га эришиш соғломлаштириш тренировкаларининг вазифаси ҳисобланмайди ва шу билан спорт тренировкаларидан фарқланади.

Қайд қилинган вазифаларнинг мазмуни турлича бўлишига қарамасдан, ҳал қили ниши лозим бўлган умумий вазифа шуғулланувчининг жисмини тарбиясини амалга ошириш учун хизмат қилади. Танланган спорт тури тренировкалари орқали жисмоний тарбия амалга оширилса, соғломлаштириш тренировкалари орқали ҳам жисмоний тарбия жараёни амалга оширилади (**соғломлаштириш тренировкалари ҳақида асосан «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» бобида танишасиз**).

Демак, соғлиқни мустаҳкамлаш ва маънавий тарбияни йўлга қўйиш, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожлантириш, спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш, танланган спорт турига хос жисмоний, руҳий ва иродавий

сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси, организмни чиниқтириш, ўз-ўзини назорат қилиш бўйича амалий ва назарий билимлар бериш спорт тренировкаси жараёни машғулот ларининг **умумий вазифаларидир.**

Спорт билан шуғулланишнинг дастлабки босқичларида тренировка машғулотлари умумий тайёргарлик типига ўтказилиши, танланган спорт турига оид амалий малакалар ўзининг ёрқин ифодасини топмаслиги - катта спорт натижаларининг истиқболи ҳали олдинда эканлиги, унга узоқ муддатли тизимли мақсадли меҳнат, зўр иштиёқ, интилиш орқали эришиш мумкинлиги спорт мураббийи ва шуғулланувчи онгида турғун ўрин эгаллаши лозим. Юқори спорт натижаларига интилиш, спорт тренировкаси машғулотларини шунга мослаб ташкил қилиш, тренировкалар жараёнида таъсирга кўра организмга кўпроқ фойда келтирадиган восита ва усуллардан фойдаланиш, танланган спорт тури бўйича ўта чуқур ихтисослаштиришни талаб қилишини ҳар бир янги бошловчи, спорт мураббийи чуқур англаши ва уларни **спорт тренировкасининг қонуниятлари** сифатида қабул қилиши лозим.

Спорт ютуқларига фақат и ж о д и й и з л а н и ш л а р шароитида эришилади. Янги спорт ютуғи у ёки бу даражадаги кашфиётдир. Бунга спорт тренировкасининг янги воситалари, услубиётлари, шуғулланувчининг янги имкониятлари ёки шу натижага эришиш учун тайёргаликни йўлга қўйиш орқали эришилади. Ўз навбатида спорт тренировкаси жараёни машғулотлари ҳам мураббий, ҳам спортчидан оддийгина фаоллик эмас, доимий ижодий ташаббус талаб қиладиган кўп йиллик педагогик жараёндир.

11.2. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларининг воситалари

Юқори спорт натижаларга эришиш учун жисмоний тарбия жараёнининг барча воситалари - жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, шунингдек, тажрибали спорт мураббийларининг тренировка машғулотлари давомида ишлаб чиқилган ва махсус синалган, қўлланилган тренировка воситалари тизимидан фойдаланилади.

Профессор Л.П.Матвеев жисмоний маданият институтларининг талабалари учун ёзган «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» дарслигида юқори малакали спортчиларнинг *спорт тренировкалари жараёнида қўлланилган воситаларини* қатор йиллар давомида кузатиб, шуғулланувчиларнинг эришган натижаларига қараб *5 гуруҳга ажратади*⁶⁸.

Улар:

1. Якка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари тарзидаги воситалар.

2. Мотоцикл, автомобил спорти, самолёт, моторли қайиқ каби бошқа қатор техник воситалари.

3. Милтиқ, камон каби нишонга олиш билан боғлиқ спорт турлари.

4. Авиомоделлар, автомоделлар ва бошқа техник турлари бўйича конструкторлик спорт турлари.

5. Шахмат, шашка ва блшқа соғломлаштириш спорт турлари тарзидаги воситалар.

Қайд қилинган барча воситалар м у с о б а қ а , м а х с у с ва у м у м и й т а й ё р л о в м а ш қ л а р и деб гуруҳланади.

Тайёрлов машқлари, ўз навбатида, *махсус тайёрлов ва умумий тайёрлов машқларини* ўз ичига олади.

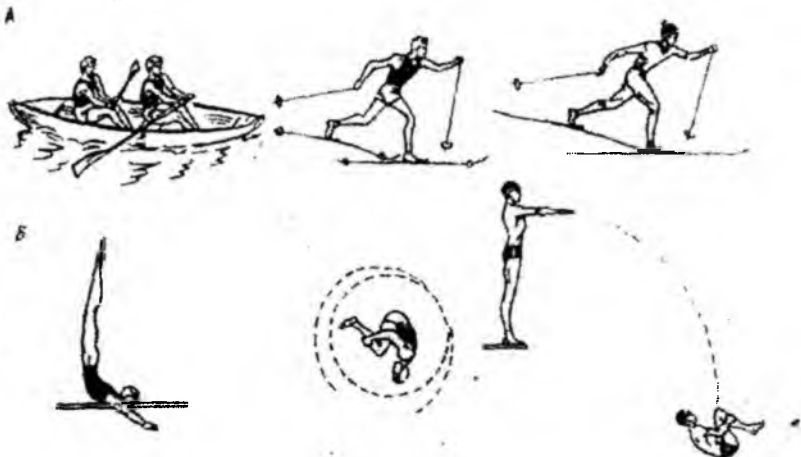
Мусобақа машқлари - бу, спорт турига хос бўлган ва аниқ, муайян бир спорт турининг талаблари асосида бажариладиган яхлит ҳаракат фаолиятидир. Бошқачасига «Мусобақалашув машқлари»ни спортнинг бирор тури деб тушиниш ҳам туғри бўлади.

Кўпчилик мусобақа машқлари ҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишига эга бўлган ҳаракат фаолиятлари бўлиб, уларга моноструктурали машқлардир деб таъриф берадилар. Бунга *«тезлик-кучини»* талаб қиладиган машқлар (сакрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлилиқни талаб қиладиган *субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажариладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа) ҳаракатлар киради.*

Мусобақа машқларининг тўплами (комплекси) - доимий мазмунга эга бўлган, *якка кураш ва кўп курашлардан* иборат. Кўпкурашларга конькида югуриш тўрткураши, тоғ чанғиси(

⁶⁸Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М.ФИС, 1991.

спортнинг бир туридаги) учкураши кирса, спортнинг турлари кўп курашларга енгил атлетиканинг «ўн кураши», замонавий «беш кураш», «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести тарзидаги спортнинг турлари турдаги кўп курашлари киради.



19-расм. Спортчининг (ўзи танлаган спорт тури бўйича ихтисослашувига қараб) жисмоний машқлар классификацияси.

А. Чангичи учун. Б. Сувга сакровчи учун.

Тренировкаларда асосий эътибор мусобақалашиш машқларига берилади, чунки, улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талаблар, нормаларни топшириш ва унга тайёргарлик йўлга қўйилади. Фақат мусобақа машқ ларининг ўзини восита сифатида доимий равишда такрорлаш билан ўтказиладиган тренировкалар кутилган натижани бермаслиги спорт амалиётида исботланган. Чунки, мусобақа машқларини такрорлашлар организмни тез чарчатади, энг ёмони ҳар доим ҳам самара бермайдиган ҳаракат стереотипларни мустаҳкамланишига сабаб бўлиши мумкин. Мусобақалашув машқлари тренировкаларда кўламига кўра кенгроқ вариацияланиши билан ажралиб туриши зарур.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашув машқларининг шакли ва харак терига яқин, ўхшаш ҳаракатларни ўзида мужас самлаштиради. Уларнинг ижро тех никаси мусобақа машқларининг техникасига ўта яқин, ўхшаш, айрим элементлари эса мусобақалашуш машқларининг техникасини айнан ўзи ҳам бўлиши мумкин.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажра тилган қисмлари бўйича югуриб, гимнаст мусобақа комбинаци ясининг элементлари ва бўлакларини ёки иммитация (тақлид) машқларини бажариши ва шунга ўхшашлар. Демак тренировкалар учун танлаб олинган машқлар мусобақалашуш машқи билан қандайдир умумийликта эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даражасида қабул қилинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг асосий мазмуни спорт чининг барча ҳаракат сифатларини, мусобақалашув машқининг ижросида унга зарурият борми, йўқми барчасини тенг ривожлантириш орқали шуғулланувчининг умумий жисмоний тайёргарлигини йўлга қўйишдир. Умумий жисмоний тайёргарлик даражаси спортчини тайёрлаш - спорт тайёргарлиги жараёнининг етакчи томонларидир. Бу жараёнда фойдаланиладиган машқларнинг турли туманлигига чегара қўйилмайди. Куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилик, бўғинлар ҳаракатчанлиги ва мушаклар эгилувчанлигини ошириш, ривожлантиришга оид барча машқлардан фойдаланилади. Бу машқларни мусобақалашув машқларининг техникасига умуман алоқаси бўлмаслиги ҳам мумкин.

Қайд қилинган воситалар фақатгина спорт тренировка жараёнининг воси талари бўлибгина қолмай, спортчининг техник, тактик ва руҳий тайёргарлигининг амалга ошириш воситалари сифатида ҳам хизмат қилиши лозим.

11.3. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларида фойдаланиладиган методлар

Юқори спорт маҳоратига эришишга йўналтирилган барча восита лар дан фойдаланиш, уларни амалиётда қўллашда спорт мураббийлари белги ланган методларга

мурожат қилидилар. Одатда бундай методларни спорт тренировкаси жараёни машғулотларининг методлари деб номланади. Аслида, жисмоний маданият назарияси ва методикасининг умумий асос ларидан маълумки, ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, мустаҳкамлашда қўл ланиладиган методлар спорт тренировкаси жараёни машғулотларида ҳам қўлла нилади, аслида уларни қўллашнинг ўзига хослигини эътиборга олмаслик кутилган натижаларни орқага сурилишига сабаб бўлиши мумкин.

Методлардан фойдаланиш орқали ҳаракат малакалари такомиллаштири ла ди ва жисмоний сифатлар тарбияланади. Спорт машғулотларида қўйилган вазифаларига кўра, нисбатан кўпроқ *машқларни қатъиян регламентлаштириш методларидан* ва уларнинг турли хил вариантлардан жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат техникасини ўзлаштириш, турғун малака ларни шакллантиришда фойдаланилади. Ўзлаштирилганни такомиллаштириш жараёнида эса *стандарт машқ қилиш* ва унинг турли вариантларини *аралаштириб (вариациялаб) машқ қилиш* методларидан кенг фойдаланилади.

Ҳаракат сифатларини, организмнинг хизматини такомиллаштиришни мақсад қилинса *интервалли машқ методи* (ҳар бир навбатдаги уриниш ёки белгиланган нагрузкалар оралиғи)ни турлича ўзгартиришлар қилишдан фойдаланилади.

Узлуксиз машқ қилиш методи - машқлар комплексини дам олмасдан улаб, узлуксиз, дам олмай, интервалсиз бажариш тушинилади.

Қайд қилинган методлар маълум мақсадда, белгиланган вазифаларни ҳал қилишни назарда тутади ва спортчини тайёрлашнинг асосини ташкил этади.

Масалан, *югуришда ўзгарувчан машқ* методи ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамlilikни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш имкониятини мавжуд. Фақат бир метод билан спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини йўлга қўйиш мумкин.

Қатъийян регламентлаштириш услубиётидан ташқари

машғулотларида **мусобақалашиш ва ўйин методлари**, шунингдек, машғулот жойида доира тарзида ўрнатилган жиҳозларни **«айланиб»** («круговой тренировка») машқ қилиш методларини қўлланиши яхши самара беради.

Мусобақа методи асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан мусобақаилашишни ҳам назарда тутати. Тренировка жараёнидаги бир хил машқни такрорланиши узоқ давом этиши мумкин бўлган машғулотларда **ўйин методи яхши самара бериши мумкин**. Ўзлаштириш ёки такомиллаштириш техникаси қийин ҳаракатларни ўқитишда ўйин методи зарурий самарани беради. Чунки ўзлаштирилиши қийин бўлган машқ техникасининг элементлари ўйинлар таркибида. Ўйиннинг элементлари ичида қўшиб бажарилади. Бу услубиётдан фойдаланиш орқали юқори руҳий кутаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти ўсади, қўйилган мақсадга эришишга ишонч, ирода ва қатъийят ривожланади.

«Доира бўйлаб айланиш мақоми»да машқ қилиш (айлана бўйлаб юриб) жисмоний машқларни тренировка жараёнига қўллашнинг ташкилий томони билан бошқа услубиётлардан шакли жиҳатидан фарқланади. Машғулотлар давомида шуғулланувчидан барча сифатларни – асосан жисмоний сифатларнинг комплекс намоён қилиш, уни такомиллаштириш-да қўлланилади.

Машғулотлар муайян спорт турида максимал натижаларга эришишга йўналтирилади, унга эришиш эса қўп қиррали, мураккаб жараён. У спорт чининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг **натижасининг ўсишига таъсир қилувчи бошқа омиллар** таъсирида ҳам амалга оширилади.

Бу омилларга биринчи ўринда **тренернинг ўзининг касбий назарий ва касбий амалий тайёргарлиги** билан боғлиқ. Улар қуйидагилар ҳисобла нади: назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик қобилияти, илмий тадқиқот ва методик фаолиятга интилиши, ташқи муҳитнинг шароити, моддий-техника, хўжалик ва медицина таъминоти ва бошқаларни ташкиллаш, улардан фойдаланишни билиши киради.

11.4. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги

8-жадвал

Асосий мусобака машқлари (спорт турлари)нинг классификацияси

Синфлар	Гуруҳлар	Кичик гуруҳлар ва машқ турлари
Тузиллиш бир структурали машқлар	1. Тезкорлик-куч машқлари	а. Сакраш (сигил атлетикага доир ва бошқалар); б. Улоқтириш (найза, диск, боскон, ядро туртиш ва б.); в. Оғирлик кўтариш (штанганинг уч кураши ва алоҳида юк кўтариш машқлари).
	2. Чидамлилиқни ўстирадиган локомациялар (маслашма комплекслари)	а. Ҳаят максимал қувват талаб локомациялар (сурта масофаларга югуриш, 100 ва 400 м.га сузиш ва бошқалар); б. Катта ва ўртача қувват талаб локомациялар (3-5 км. ва ундан масофага югуриш, 800 м. ва ундан узок масофаларга сузиш ва бошқалар).
Қўл структурали машқлар (мусобака шароитига қараб ўзгаришчи шакллар)	1. Тоғ чанги спорти	Слалом ва чангида тез тушиш;
	2. Спорт ўйинлари	а. Юқори интенсивлик вақтида ўйиндан чиқиб туриш имконияти бор ўйинлар (баскетбол, қўл тўпи ва ҳ.к.); б. Мусобакада нисбатан, узлуксиз ва узок вақтнинг билан характерланадиган ўйинлар (футбол, чим устида хоккей ва б.).
Мусобака машқлари комплекс (кўпкурашлар)	3. Яқма-яқма спорт беллантувлари	а. Қўлибозлик; б. Бокс ва кураш.
	1. Стабил (ўзгармас, мазмунли кўпкурашлар);	а. Турлари ўхшаш кўпкурашлар (роликли конкида учини кўпкураш, тон чангиси учкураши); б. Турли хилли кўпкурашлар (сигил атлетиканинг белкураши ва ўнкараши, замонавий белкураш ва бошқалар).
	2. Вақти-вақти билан мазмунини ўзгартириб турадиган кўпкурашлар	“Спорт санъати” (бадий ва спорт гимнастикаси, акробатика, сувага сакраш ва бошқалар).

Ҳозирги кунда спортчиларини тайёрлаш: спортчининг жисмоний сифатларини ривожлантириш - жисмоний тайёргарлиги, танланган спорт тури бўйича техник ва тактик

тайёргарликни ҳамда уларга оид назарий билимлар даражасини тўхтовсиз кўтариш, маънавияти, руҳий сифатларини тарбиялашни доимий назоратда тутиш ва бошқаларни ўз ичига олишини ёздик. Спортчини фақат юқори натижага ҳар қанадай йўл билан эришишга ундаш, қисқа муддатда катта натижага эришишни режалаштиришнинг фойдасизлиги ўзининг исботига эга.

Шуғулланувчининг умумий ва махсус тайёргарлиги кенг қуламли педагогик жараёни ўзида мужассамлаштиради. Спорт тренировкасининг мазмунига шундай йўналиш бериш мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимининг умумий принциплари талабларига мос келади. Спорт қайд этилганидек, шуғулланувчи учун ягона ҳаётий мақсад бўлмасада у биланшуғулланиш шахс қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятига тайёрловчи самарали воситалардан биридир.

Спорт тренировкаси жараёни машғулотлари икки йўналишни: **умумий (УЖТ) ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)** жараёнининг мазмунини ўз таркибида умумлаштиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёни органларимиз, тузилмаларимизнинг ишини яхши ривожлантириш билан спорт ихтисослиги учун лозим бўлган мавжуд шарт-шароитларни юзага келтиради, тайёргарлик жараёни ҳажмини кенгайтиради, шунингдек, спортчини турли хил ҳаракат кўникма ва малакалари заҳирасини ва уларнинг орасидаги ўзаро муносабатларини бойитади.

Махсус жисмоний тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос бўлган сиёфат ва қобилиятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек, айнан шу спорт турига хос техник ва тактик билим ва амалий малакалар билан қуроллантиради.

Умумий жисмоний тайёргарликни ҳам, махсус жисмоний тайёргарликни ҳам, тренировка жараёнидан чиқариб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарлик орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни

таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча бир биридан фарқланади.

МЖТ спорт ихтисослигининг муҳим омилидир. УЖТ эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таъсир қилувчи омилдир.

Спортчининг УЖТ ги фақат шуғулланувчининг жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш билан чеклан май, спорт ихтисослиги хусуси ятларини ҳам қисман бўлсада жараёнда акс эттириши лозим. Чунки, алоҳида жисмоний машқ лар давомида албатта учрайдиган ижобий ва салбий таъсир лар умумий тайёргарлик жараёнининг йўналишига турлича таъсир ўтказиши, айрим спорт турларида эса тайёргарликдаги чеклашларга сабаб бўлиши мумкин. Юқоридагилардан келиб чиқиб УЖТ турли хил спорт турларида турлича бўлиши ва уни МЖТ билан алмаштириб қўймаслигимиз лозим.

УЖТ ва МЖТ куп йиллик спорт тренировкаси жараёни давомида, узоқ йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён. Қатор муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бори ши билан УЖТ машғулотларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринади лар. УЖТнинг ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки МЖТ устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартирилиши кераклиги илмий тадқиқотлар ва тажрибали спорт мураббийларининг тажрибаси орқали исботланган.

Туркум машғулотларда УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатлари қуйидагича бўлиши мумкин:

- тайёргарлик даврининг I босқичида, айниқса, пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста-секин у камайтиради;

- тайёргарликнинг II босқичида ва мусобақалашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўринни эгаллайди.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки спортчини

тайёрлаш жараёнининг пойдевори УЖТ ва МЖТ орқали қўйилади. Унинг мустақкамлиги шуғулла нувчининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг даражаси билан баҳоланади ва улар орқали спорт мутахасислигини танлаш ва унда содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олди олинади. Индивид учун мос бўлмаган спорт турини танлаш ортиқча энергия сарфлаш, спорт натижа ларига эришиш учун вақтни бесамар сарфлашга олиб келиши мумкин.

11.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишнинг навбатлашуви

Узлуксизлик тренировка жараёнининг етакчи жиҳатларидан бири ҳисоб ланиб, у ўқув тренировкаси, спорт тренировкаси, ўқув - тренировка йиғи ними, қатъий назар машғулотларда узилишлар содир бўлмаслигига эътиборни қаратиш лозимлигини, уни қоидага айлантирилишини тақазо этади. Профессор Л.П.Матвеев - ***тренировка жараёнининг узлуксизлиги*** қуйидаги асосий компонентлар билан характерланади деб таъкидлайди⁶⁹. Улар:

1) танланган спорт турининг тренировка жараёни машғулотлари «такомиллаштириш» дек моҳиятини сақлаган ҳолатда қатор йиллар давомида олиб борилади;

2) навбатдаги ҳар бир машғулотнинг жисмоний юкламасини шуғул ланувчи организмга таъсири ундан олдин ўтказилган машғулотнинг юкламасидан шуғулланувчи организмда юзага келган таъсир - «изи» (сояси)га тушиши кучайтирилади, чуқурлаштирилади;

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали, организмни юкламадан сўнг тикланиши ва иш қобилиятининг ўсишининг умумий тенденцияга мос келадиган даражада узлуксиз бўлиши керак.

Биринчи қоиданинг муҳимлигига ҳеч қандай шубҳа йўқ.

Иккинчи ва учинчи масалалар баҳсли ҳисобланади. Навбатдаги машғу лотнинг олдинги машғулот изига жойлаштириш самараси тўғрисида гап борганда, «из»

⁶⁹Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФизС, 1991

маъносида организмда содир бўладиган ижобий (физиологик, биохимик, морфологик) ўзгаришлар тушунилади. Улар иш қобилиятининг ўсиши, ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, билим ва малакаларнинг яхши ланиши билан кузга ташланади.

Ҳафталик ўтказиладиган машғулотларнинг барчасини умумий сони спортчининг спорт тайёргарлиги(спорт разряди даражаси)га боғлиқ. Чунки машғулотларнинг сони спорт билан шуғулланишни эндигина бошлаган ларида (янги ўрганувчиларда) ҳафтада 2-3 марта, тайёргарлиги 3-спорт разряди ва ундан юқори разряддаги спорт тайёргарлигига эга бўлганларнинг машғулотларининг сони эса 5-6 маротаба ва ундан ортиқ бўлиши мумкин.

Лекин, ҳар бир тренировка машғулотининг организмга таъсири бир хил бўлавермайди. Айрим жисмоний юкламалар тўлиқ тикланишдан кейин, бошқалари эса юқори тикланиш ёки организмни сарфлаган энергиясини тиклаб улгурмаган даврида берилиши мумкин. Бу жиҳатлар организмни хизмат тизимини *гетерохронлиги*, тикланиш вақтининг турличали (бир вақтнинг ўзида эмасли)гини, сабаби сарфланган қувватини тиклаб улгурма ганлиги оқибатида содир бўлади.

Масалан, юрак-томир (ЮТ) тизимида - қон босими, юрак қисқариши нинг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функцияси, нисбатан тез тик ланади, бироқ, қон ҳосил қилиш, чиқариш тизимларининг тикланиши учун узоқроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулот жисмоний юкламасидан фойда шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун фақат *пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг бар ча шакл ва воситалари* - машғулот жараёнида ҳар 30-40 минутли ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам (чўзиш, бушатиш машқлари, аутоген чиқиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш, гипо термик паузалар ва ҳ.к.), шунингдек, туқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шар батлар, олмалар, кўк чой ва бошқалар), марафончилар учун қайнатма шўрва суви(булёни) ва бошқалар берилади. Бироқ, тренировка машғулотларининг турли давр ва босқичларидаги ҳолатларини давом этиши -

Жисмоний юкламалар турлича бўлиб, машғулотларнинг айрим босқичларда ишнинг ҳажми, бошқаларида эса шиддатини ошириш ҳисобга олиб белгиланади.

Жисмоний юклама бериш билан дам олишнинг навбатлашувининг узлуксизлигини кўриб чиқиб биз, мавҳум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотда нагрузка ҳажми, шиддати, тўхтовсиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувнинг реал тизими турли-туман бўлиши мумкин.

Масалан, агар бугун «А» жисмоний юкламаси қўлланилса, албатта, шу юкламадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган «Б» жисмоний юкламани бериш мумкин ва шу билан бир вақтда «А» юклама учун актив дам олиш нуқтаси юзага келади.

Машғулот **юкламасини аста-секин максимал даражада оширишнинг узлуксизлиги**. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларида юқори спорт натижасига эришиш учун, нагрузкани динамикаси (ҳажми ва шиддати)ни максимумгача ошириш зарур.

«Энг катта (максимал) жимоний юклама» тушгунчасини айрим шуғулла нувчилар организмнинг хизмат имкониятини ниҳоясидаги, у учун чегара ҳисоб ланган **«ўта оғир юклама»** билан чалкаштирадилар. Максимал юклама организмга катта талаблар қўяди ва бу билан организмни иш фаолиятининг ортишига ёрдамлашади. Бошқачасига айтганда, максимал юкламанинг таърифини, бу шуғул ланувчи организмнинг иш қобилиятлари чегарасидаги, ҳар қандай ҳолатда унинг «мослашув» имкониятларидан ташқари чиқмайдиган юклама дейиш тўғрироқ бўлади. Агар спортчи тренировка жараёни машғулотларида ўзининг мосла шув имкониятлари меъёридан чиқиб, **«ҳаддан ташқари чарчаб қолса»** ва бунинг натижасида **«ўта машқ кўрганлик - шуғулланганлик»** ҳолатига тушиб қолса, унда мазкур юклама максимал эмас, балки ҳаддан ташқари - меъёридан ортиқ юклама деб қаралади.

Максимал юкламанинг аниқ миқдор ўлчами, табиийки, спортчини олдиндан қай даражада машқ кўрганлигига, унинг

индивидуал хусусиятларига ҳамда спорт турининг хусусиятлари билан боғлиқ. Масалан, югуришга янги ўргатилаётган стайер учун бир машғулотда 10-15 км. атрофида югуриш максимал ҳисобланса, юқори малакали стайерлар (ўрта масофага югурувчи) бир машғулотда 60 км. ва ундан ортиқ масофани бемалол босиб ўтадилар.

Спорт тайёргарлиги натижасига кўра кичик спорт разрядига эга бўлган штанга кўтарувчиларнинг тренировка машғулотларидаги максимал жисмоний юкламасининг миқдори камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли штанга кўтарувчиларнинг максимал юкламаси эса 20-30 тонна ва ундан ортиқ (вазнига қараб) қилиб белгиланмоқда. Одатда бунда штангачиларнинг ўртача оғирлиги 130-180 килограмм ва ундан ортиқ.

Ҳозирги кун спорт амалиётидаги рационал максимал жисмоний юкла малари тушунчаси бизнинг олдинги тасаввурларимиздан ўзгарган. Чунки инсоннинг жисмоний имкониятларининг чегараси доимий ўзгаришда ва уни илмий жиҳатдан ўтаниш тақазо этилмоқда. Шунга кўра тренировка жараёни машғулотларининг кунлик, ҳафталик, ойлик ва йиллик жисмоний юклама ларининг умумий ҳажми ортиб бормоқда.

Яқиндагина етакчи спортчилар учун меъёр саналган юкла малар ҳозир ги кунга келиб малакаси ўртача саналган спортчилар учун меъёрий нормага айланмоқда. Бу спортчи умри давомида юкламани чексиз орттириб боради дегани эмас. Ёш ўти ши билан табиий равишда организмнинг функционал имкониятларини пасайиши қонунияти ўз таъсирини кўрсатади.

Жисмоний юклани аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид бўлиши ҳам мумкин. Юкламани максимал оширишдан олдин организмни аста-секин унга кўниктириш, мослаштириш (адаптация) лозим бўлади. **Кўниктириш - мослаштириш актив ва пассив** бўлиши ҳисобга олиниши лозим. Организмни жисмоний юкламага мослаштириш учун эса, тренировка жараё нининг ҳар бир босқичида максимал «шўғулланганлик» самарасига эришиш билан машғулотлар ўтказиш лозим бўлади. Фақат шундагина мослашув

механизмлари эгилувчанроқ ва ҳаракатчанроқ тарзда намоён бўлади.

Машғулот жисмоний юкламасини ошириш «спорт тури бўйича машғулот учун қўйилган аниқ вазифага қараб унинг ҳажм ва шиддати ўзгаради. Юкламанинг ҳажми қанчалик катта бўлса, машғулотларга шунчалик изчиллик билан ўзгартиришлар киритилиши мақсадга мувофиқ.

Чидамлилиқни талаб қилувчи спорт турларида нагрузка аста-секин ошириб борилсаса, тезкорлик - кучини талаб қилувчи спорт турларида - (стрессни охириги фазаси - *дистрессни* юзага келтирувчи юкламалар бундан мустасно) тўлқинсимон характердаги юкламаларга мос тушадиган ҳаракатлардан фойдаланилади.

Юқорида қайд қилинганлар организмнинг функционал имкониятларига орттирилган даражадаги талаблар қўйилишини эътиборга олсак, шуғуллашни бошланғич даври, жисмоний тайёргарлиги нисбатан суст бўлганларга ёки сало матлигида бирмунча оғишлари бўлганларга бериладиган максимум юкламалар мутахассисдан ута эҳтиёткорлиқни талаб қилади.

Шуғулланувчи учун максимум юкламадан фойдаланиш тренровкаларнинг давом этиши узунлигининг чуқур уйланган тизимини яратиб, юкламаларнинг узлуксизлиги, уни рационал дам олиш билан навбатлашувини тўғри танлаш орқалигина катта ютуқларга эришиш мумкинлиги спорт амалиётида исботланган.

Жисмоний юкламани аста секинлик билан «тўлқинсимон» ошириш. Спорт машғулотларининг айтарли барчасида жисмоний юкламани *тўғри чизиқли, поғонама-поғона (босқичма-босқич)* ҳамда *тўлқинсимон* оширишдан фойдаланилади, лекин тўлқинсимон динамикасига спорт мураббийлари нисбатан кўпроқ мурожаат қиладилар. Чунки юкламани тўлқинсимон ошириш организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар учун қўйиладиган энг юқори талабларни, мослашув (адаптация) жараёнларини маромли кечишига қулайликларни нисбатан яхшироқ юзага келтиради.

Тренировка жараёнининг қайд қилинган хусусиятига

эътибор ўтган асрнинг 60-йилларида В.М.Дьячков, Л.П.Матвеев, В.Д.Шапошников ва бошқаларнинг тадқиқотларида кенгроқ ўрганилган бўлиб, кўламига кўра **юкламани оширишни** кўйидаги **«тўлқин»ларидан** фодаланишни тавсия қилганлар. Улар:

1) кичик тўлқинлар - майда туркумдаги 2-7 кунлик ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган кичик цикллар(шу бобнинг кейинги бўлимида ўқийсиз) тарзидаги юкламаларнинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар - у бир неча (3-6) кичик тўлқинлар юкламасини умумлаштирадиган ўртача туркумдаги юкламалар ҳажмини ўзида мужассам лаштиради ;

3) катта тўлқинлар - катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта тўлқинларнинг туркумлари.

Қайд қилинган тўлқинларнинг бирини бирига мутаносиб қилиб режалаш тиришни билиш спорт мураббийининг иқтидори ва бой тажрибаси билан боғлиқ. Тўлқин тарзидаги юкламаларнинг ҳажми унинг интенсивлигининг динамикаси параметрлари ҳар доим ҳам бир-бирига мос келавермаслигини доимий эътиборда сақлашга тўғри келади.

Ўртача, айниқса, катта «тўлқинлар»да аввалига жисмоний юклама ҳажмининг кўрсаткич(ҳафталик, ойлик умумий миқдор)лари ўзининг **апогейи-чўққи си(авжи)га** чиқарилади, сўнг юклама ҳажми стабиллашади, секин пасайиб боради. Шунинг «изи»-соясиди интенсивликнинг қатор кўрсаткичлари -машғулотлардаги бажариладиган ишнинг миқдори, зичлиги, ҳаракатларнинг тезлиги, кучи ва бошқа сифатларнинг таснифида лозим бўлган ўзгаришлар юзага келади ёки шу ўзгаришлар кутилади.

Кичик «тўлқинларда» кўпинча ҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда-интенсивликда, лекин кичик ҳажм даги юкламалар билан олиб борилади. Бундай умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аҳамиятига қараб турлича намоён бўлади.

Аслида, кичик тўлқинлар тренировкалардан юзага келадиган чарчашлар, сарфланган қувватни тиклаш мақсадида юкламалар бериш билан дам олишни тўғри навбатлашувини ўзаро мутаносибликни юзага келтириш учун зарур ва шунга хизмат қилади. Шу билан бирга организмнинг табиий физиологик фаоли яти ритми, унинг физиологик ҳолати, юкламаларга жавоб реакцияси «кичик тўлқинлар» учун режалаштирилган вазифаларга ўз таъсирини кўрсатиши спорт мутахассисини доимий эътиборида бўлиши лозим.

Жимоний юклама (ҳажм ва шиддати) нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П.Матвеев «кечикувчи трансформация» ҳодисаси деб тушунтиради, яъни юкламанинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмай, шуғулланганликнинг ортишига сабаб бўладиган функционал ўзгаришларнинг оқибати билан боғлайди.

Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календари ва бошқа ларни ҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишида ҳажм кўрсаткичлари (ҳафта ва ой ичида машғулот, бажарила диган ишларининг умумий миқдри, сони) юқори катталиikka етади, кейин барқа рорлашади, сўнг аста камайиб боради.

Юқоридагилардан келиб чиқиб спорт натижаларини яхши ланиши юклама ҳажмининг энг катталашган ёки кўпайтирилган вақтида содир бўлади деган тушунчадан йироқ бўлиш лозим. Тренировка жараёни машғулотларидаги бажа рилган «иш ҳажми» спорт натижаларига таъсир этгунигача маълум вақт утишини кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайлидир. Сабаби организмнинг турли органлари ва тузилмаларининг мослашуви, ўзгаришларини тренировка машғулотлари нагрузкаларининг динамикасидан орқада қолган лигидир.

11.6. Тренировка жараёни машғулотларининг циклилиги

Тренировка жараёни машғулотларининг структураси унинг объектив қонуниятлари асосида шаклланади ва амалга

оширилади. Бу билан спорт тренировкеси машғулотларининг тузилишини аниқ деталлари - спортчининг умумий режими, шуғулланиш учун ажратадиган вақт сарфи(бюджети), спорт мусобақаларининг олдиндан белгиланган тизими ва бошқалар) орқали спорт фаолиятининг асосий шартларини ўзида мужассамлаштириб жараёнга таъсирини ўтказди.

Тренировканинг тузилиши таркибида унинг айрим даврлари, босқичлари, уларнинг таркибида қатор тренировка машғулотлари нисбатан такрорланиб туради. Бундай такрорланишларни тренировка жараёнининг **ц и к л л а р и** деб аташ қабул қилинган.

Спорт тренировкеси жараёнининг циклларининг градацияси(бўлиниши) билан мувофиқ унинг *тузилишини* масштабига кўра учга ажратилади: 1) Таркибий тузилиши кичик(микро) цикллардан иборат тузилишидаги тренировка машғулотлар; 2) таркиби ўртача (мезоцикллар) тузилишидаги тренировка машғулотлари; 3) таркибида кўп йиллик, йиллик, ярим йиллик, тренировка машғулотларини мужассамлаштирган *тузилиши таркиби* катта(*макро*) циклларини ўзида мужассамлаштирадиган тренировка машғулотлари.

Тренировка жараёни деб аталадиган қатор машғулотларнинг бошланғич звеноси бу уларнинг ичидаги алоҳида тренировка машғулотидир. Дарслар ва бошқа амалий спорт машғулотларининг шакллари ҳар қандай рационал ташкилланган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидек бир хил ўхшаш хусусиятларга эга. Ҳар бир алоҳида машғулот уч қисмдан иборат: тайёрлов(спортда у «разминка» деб аталади), асосий, якунов. Бу қисмларнинг тузилишининг умумий улубий қондаси спорт машғулотлари учун ҳам тегишли.

Амалий спорт машғулотларининг тузилишининг хусусиятлари энг аввало танлаб олинган спорт тури бўйича максимал тренировка машғулотлари эффектига эришиш учун йўналтирилади. Машғулотларнинг мазмуни тренировканинг этапла ридаги ҳолатлар, қўйилган вазифалар фақат ўша спорт турига йўналтирилганлиги билан боғлиқ бўлиб, бошқа машғулотлардагидек кўп сонли вазифаларни ҳал қилишга, бажаришга йўналтирилмаганлиги билан фарқланади. Спорт

маҳоратини такомиллаштириш вазифаларининг ҳал қилиниши тренировка машғулотларининг умумий сонини бир кундаги бирнеча машғулотдан тортиб, юқори малакали спортчиларда бир йил давомида 500 та машғулотгача ошириш йўли орқали ҳал қилинади.

Тренировка микроцикли тузилишининг элементи сифатида, ҳар бир алоҳида машғулот ўзидан олдинги ва ўзидан кейинги машғулотлар билан боғланган. Унинг мазмуни ва тузилиши микроциклдаги машғулотлар сонининг йиғиндисиди, шу микроцикл учун юклама катталигини умумий характери, турли йўналишдаги ва умумий режимда машғулотларни дам олиш билан навбатлашуви билан боғлиқ бўлади. Айниқса булар, бир кунлик ёки бир кунда бирнеча бор ўтказиладиган тренировка машғулотларини ўз ичига олган микроциклларда аҳамиятли даражада намоён бўлади. Асосий тренировка машғулотларида энг аввало шу микроцикл (микроцикллар тизимлари) тренировкалари учун белгиланган асосий вазифалар ҳал қилинади. Бу машғулотлар юкламалар ҳажмининг кенгайтирилганлиги ва аҳамиятли даражадаги оширилган мотор зичлиги, қоида тарзида, тикланиш жараёнини нисбатан узоқроқ (40-60 соат ва ундан ортиқроқ) давом этиши билан фарқланади. Шуларнинг фониди қўшимча машғулотлар ўтказилади.

Уларга турли функциялар характерли бўлиб, улар: а) асосий машғулотдан олинадиган эффектни кучайтириш; б) актив дам олишга ўтиб кетиш билан тикланишга таъсир кўрсатиш (тикла нишга йўналтирилган типиди қўшимча машғулотлар); в) тренировканинг ушбу этапи учун асосий ҳисобланмаган хусусий вазифаларни ҳал қилиш (масалан, тренировканинг махсус - тайёрлов этапида умумий жисмони тайёрланганлик компонентларини қўллаб қувватлаш). Қайд қилинган функцияларнинг қайсиниси етакчи бўлишига қараб қўшимча машғулотларнинг тузилиши шаклан ўзгарилади. **К и ч и к (м и к р о) ц и к л л а р н и н г** структуравий асослари. Тренировкаларнинг алоҳида микроцикллари **икки фазадан** иборат: **к у м м у л я т и в** (тренировкалар таъсири эффектини йиғиш-тўплашни нисбатан таъминловчи) ва **т и к л о в ч и** (сарфланган

энергияни тикловчи ёки умуман дам олдирувчи характердаги машғулотлар).

Микроциклнинг минимал давомийлиги - икки кун(биринчи ва иккинчи фазаларнинг мувофиқлиги: Лекин бундай микроцикллар амалда жуда кам учрайди. Кўпинча микроцикллар ҳафталик ёки бир ҳафтага яқин давомийликда кўпроқ учрайди. Тренировкалар жараёнида микроциклларнинг турли т и п л а р и ни навбатлаштириш мумкин, уларнинг асосийлари - ўз шахсининг мулки тарзидаги тренировкалари ва мусобақалашув, қўшимча-йўналтирувчи ва тикловчи тренировка типлирига ажратилади. Уларнинг биринчи типига кирувчи микроциклларда устиворлик йўналишига кўра асосий машғулотлар мазмуни *умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарликка* қаратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик тайёрлов даврининг катта тренировка циклини бошидаги микроциклларда ва бошқа умумжисмоний тайёргарликнинг катталигини ошириш билан боғлиқ тренировка жараёни этаплирида фойдаланилади. Характерли томо ни шундаки, бу микроциклларда асосан барча жисмоний сифатлар ёки уларнинг шу спорт турига оид икки, учтасини ривожлантириш назарда тутилиб, тренировкалар ташкилланади. Махсус - тайёрлов микроцикллар спорт мутахассислигига йўналтирилган тренировкалардаги ишларни, спорт тури учун зарур бўлган хусусий «шуғул ланганлик»нинг даражасини ошириш, ривожлантириш вазифа ларини ҳал қилади. Бундай микроцикллар спортчининг мусобақа олди тайёргарлигини йўлга қўйишда, типига кўра, энг муҳим микроцикллар ҳисобланади (9-10-жадваллар).

Мезоциклларни тузулиши нинг асослари. Образли қилиб айтганда, турли типдаги микроцикллар мезоциклларни юзага келиши учун «қурилиш материали» ёки «кўприк» тарзида хизмат қилади. Бир мезоцикл минимум икки микроциклни ўз таркибида мужассамлаштиради.

Ҳозирги кун спорт амалиётида қўлланилаётган мезоциклларнинг таркиби камида 3-6 микроциклдан ташкил топмоқда ва давомийлиги бир ойгача бўлган вақтни ўз ичига олади.

Микроциклларнинг т ў п л а м и тренировка жараёни

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси
(асосан тезкорлик—кучлилик характеридаги спорт
турлари учун)**

Микроцикл қурали	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Нагрузкаларнинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт—техника тайёргар- лиги: чаққонлик ёки куч-қувватни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Махсус техник тайёргарлик: чақ- қонлик ёки куч-қувватни тарбиялаш	Ўртача	Максимал ёки катта
3	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик	Кичик ёки Ўртача
4	Куч-қувват, чаққонлик ва чидам- лилики тарбиялаш	Катта ёки Ўртача	Катта
5	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Аввалги машғулотлар наг- рузкасига қараб кичик ёки Ўртача	Ўртача
6	Умумий чидамлилики тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Актив дам олиш		

10-жадвал

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси
(кўпроқ чидам талаб спорт турлари учун)**

Микроцикл қурали	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Нагрузканинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт—техника тайёргар- лиги: тезкорлиқни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Тезкор-кучлилик ва умумий чидам- лилики тарбиялаш	Катта ёки Ўртача	Катта ёки максимал
3	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик ёки Ўртача	Ўртача ёки кичик
4	Махсус техник тайёргарлик: тез- корлиқни тарбиялаш	Ўртача	Катта
5	Куч-қувват ва чидамлилики ёки куч-қувват чидамлилигини тарбия- лаш	Катта	Катта ёки Ўртача
6	Умумий чидамлилиқни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Актив дам олиш		

ва унинг шу этапи учун режалаштирилган мантиқий мазмуни билан боғлиқ ҳолда танланади. Ўрта цикллarning ташқи аломатлари микро цикллarning айримларини алоҳида *тўплаб*, уларни ўша кетма-кетликда қайта, қайта такрорлашдан иборат ёки олдинги микро цикллар тўпламини бошқа янги тўплам билан ўрнини алмаштириб қўлаш билан намоён бўлади. Мезоцикллarning даражасига қараб махсус қонуниятларга риоя қилинади, улардан бири - микроцикллар сериясида *шуғулланганликни ривожлантириш ва бу жараёни мақсадга мувофиқ бошқаришнинг хусусий қонунияти* бўлиб, бу циклда нисбатан кўпроқ унга амал қилинади.

Охир оқибат, мезоцикллар, микроцикллар сериялари шуғулланишлардан юзага келадиган, тўпланувчи (кумулятив) тренировка эффектини оптимал бошқариш учун зарур бўлади, бу билан шуғулланганликни прогрессив ривожланиши тенденциясини таъминлайди ва қатор микроцикллarda юклама эффектини хроник нораціонал қатлам сифатида тўпланиши мумкинлигидан, шуғулланувчи организмдаги мослашув жараёнида юзага келиши мумкин бўлган ҳатолардан огоҳлантиради.

Юқорида қайд қилинганидек, тренировкалар орқали турли орган ларимиз ва тузилмаларимизда юзага келадиган ўзгаришлар, мослашувлар тенг, бирвақтнинг ўзида кечмайди, бу жараён *гетерохронликка* асосланади. Шунинг учун улар тренировка машғулотлари юкламаларининг умумий динамикасига нисбатан кечикади. «Ортиқча шуғулланганлик»дек ҳавфли ҳолатга дуч келмаслик учун вақти - вақти билан микроцикллар сериясидаги юкламаларни доимий ошириб боришдан уларни айрим микроцикллarda пасайтириш, дам бериш билан тикланишни йўлга қўйиш ўрта цикллarning мазмунидан жой олиши қонуниятга айланиши лозим.

Мезо (катта) цикллarning тузулиши. Спортчини тайёрлашнинг катта тенировка машғулотлари циклининг этаплари ва даврлари мазмунига қараб шакли - шамоилини ўзгариши қонуният бўлиб, уларнинг давомийлигига мусобақалар тизими уларнинг орасидаги интерваллар, тренировка ва мусобақалардан юзага келган кумулятив эффект ва бошқа моҳиятига кўра аҳамиятли спорт фаолиятининг

факторлари ўзининг таъсирини ўтказди. Мезоциклларнинг вариантларини айримлари тенировка жараёнининг барча давлари давомида асосий бўлиб, бошқалари жараённинг айрим этаплар унинг бўлаклари учун хос бўлади.

Мезоциклларнинг қатор типлари мавжуд бўлиб, улар: *ишга тортувчи* мезоцикллар, *база сифатидаги* мезоцикллар, *назорат - тайёрлов, мусобақа олди, мусобақа* мезоцикллари ва *тикланиш-тайёрлов, организм қувватини тикловчи - эришганини ушловчи* мезоцикллар деб номланади.

Йиллик к а т т а ц и к л л а р организм фаолиятини тренировка жараёнига тортувчи «и ш г а т о р т у в ч и» м е з о ц и к л л а р дан бошланади. Бундай цикллар кўп ҳолатларда ҳаммаси бўлиб 2-3 та «ординар» микроциклларни (ҳажмига кўра тренировка юкламасини бир маромда ошириб боровчи, айрим машғулотларда чегара саналмаган интенсивликдаги такрорлашларни) ўз ичига олади. Юкламаларнинг умумий интенсивлиги даражаси унчалик юқори бўлмай, ҳажми аҳамиятли даражада катта бўлади, айниқса, спортнинг стайерлик турларида бу ҳолат кўзга яққол ташланади.

Бундай мезоциклларнинг сони спортчиларнинг катта тренировка машғулотларининг циклларининг бошланишидан олдинги организмнинг умумий ҳолати, индивидуал мослашувчанлиги имкониятлари ва олдинда турган, режадаги тренировка этапининг характери билан боғлиқ (касаллиги, шикастланганлиги ва бошқалар кўпинча битта ишга жалб қилувчи, тортувчи мезоцикл орқали ҳал қилинади).

Б а з а с и ф а т и д а фойдаланиладиган мезоцикллар тренировка жараёнининг тайёрлов даврини етакчиси ҳисобланиб, айниқса, катта тренировка циклининг фундаментал тайёргарлигини амалга оширишда кенг қўламда қўлланилади. Айнан шу циклда тайёргарликнинг асосий вазифалари ҳал қилинади, олдин ўзлаштирилган спорт малакаларига таяниб янгиларини юзага келтириш учун аҳамиятли даражадаги катта юкламалар киритилиб, шуғулланувчи организмдаги функционал имкониятларни ўзгаришини кучайтириш йўлга қўйилади. Мезоциклларнинг бундай типлари тренировкаларнинг турли этапларида, ҳар қил вариантда фойдаланилади. Ўзининг мазмун моҳиятига

кўра улар **умумий тайёрлов ва махсус тайёрлов**, шуғулланганлик динамикасига таъсири хусусият ларига кўра - **ривожлантирувчи ва стабиллаштирувчи** бўлиши мумкин.

Характерига кўра ривожлантирувчи - **база тарзидаги мезоцикллар** спортчини янги оширилган иш қобилияти даражасига ўтиши, шуғулланганлиги даражасини нисбатан юқори поғонага кўтарилишида асосий ролни ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда улар(цикллар) айниқса, энг юқори параметрдаги жимоний юктамалар билан бошқаларидан фарқланади.

Юқори малакага эга спортчиларнинг махсус тайёрлов машқларининг умумий миқдорий ҳажми стайерларда 600-800 км. ва ундан ортиқ, сузувчиларда эса 200-300 км. ва ундан ортиқ, штанга чиларнинг штангани кўтаришининг сони 1500-2000 тадан ортиқ бўлишлиги ҳозирги кун тренировкалари орқали кузатилмоқда. Бундай цикллар стабиллаштирувчилар билан алмаштирилиб қўлла-нилади, чунки, юктамаларнинг оширилиши вақтинча ликка тўхтатилади, эришилганига организм мослашиб улгуриши лозим, қолаверса, юктамалар орқали ривожланган, шаклланган ижобий ўзгаришларни мустаҳкамланиши содир бўлади.

Назорат - тайёрлов мезоцикли. Тренировкаларнинг ўрта циклларнинг бу типи база тарзидаги мезоцикллар билан мусобақалашув цикллари орасидаги бирдан бирига ўтувчи, уларни боғловчи шаклидир. Индивидуал шуғул ланиш трениров каларидаги иш, асосан, бўлажак мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлигини назорат қилиб, мусобақаларда қатнашишдан иборат. Назорат-тай ёрлов мезоцикли, масалан, иккита тренировка микроцикли ва иккита мусобақа лашув(махсус стартга олиб келмайдиган) микроциклидан ташкил топиши мумкин. Шуғул ланганликнинг умумий ривожланишининг боришида ва назорат стартлари орқали аниқланаган камчиликлар билан боғлиқ ҳол даги мезоцикллар бўлиб, уларнинг тренировкаларини йўналиши турлича бўлишлари мумкин.

Мусобақа олди мезо (ўрта) цикллар. Тренировка машғулотларининг тузили шининг махсус шакли сифатида бундай мезоцикллар йилнинг асосий мусобақаси (ёки асосий деб саналган мусобақаларнинг бири)га тайёргарлик этапи

учун типик саналади. Мусобақа олди мезоциклнинг хусусиятлари, бўлажак мусобақалардан олдин унинг моделини шуғулланувчиларнинг кун тартибига жойлаб, уларнинг организмни мусобақа шароитларига тулиқ мослаштиришга йўналтирилади. Албатта, тренировка машғулотларнинг юкламалари динамикаси бу мезоциклда мусобақалардан олдин пасайтирилади.

Мусобақалашув мезоцикллари. Улар асосий мусобақалардан олдинги мезоциклларнинг бироз устунликка эга бўлган типи, улар бирнечта бўлиши мумкин. Давом этиши ўрта цикллар размерида, кетма-кетликдаги интерваллар билан ўтказилади. Олдий ҳолат ларда мусобақа мезоцикли битта йўналтирувчи ва битта мусобақа лашув микроциклини ёки йўлланма берувчи, мусобақалашув ва тикловчи микроциклларни ўз ичига олиши мумкин.

Мусобақалашув тизимига қараб уни кўриниши ўзгариши мумкин, тарки бига айрим ҳолатларда мусобақаларга йўналтирувчи микроцикллар ҳам киради. Мусобақалашув мезоцикли структурасининг бошқалари билан аралаш тириб такрорланишининг частотаси спорт формасини сақлаш қонуниятларига ҳал қилувчи таъсирини ўтказиши ҳам мумкин.

Тикловчи-тайёрлов ва тикловчи-сақловчи (эришилган натижани пасай тирмайдиган) мезоцикллар. Биринчиси ўзининг қатор белгиларига кўра база сифатида қўлланиладиган мезо цикллардек, лекин, қўшимча сондаги тикловчи микро цикллар(масалан, иккита тикловчи ва иккита ординар трениров калар)ни таркибига олган бўлади.

Иккинчиси яна ҳам юмшоқ тренировка режими ва тренировка машғулотларининг мазмуни ва шароити, шаклини алмаштириш эффектидан нисбатан кенгроқ фойдаланиш билан характерланади. Мезоциклларнинг бундай типларидан маъсули ятига кўра мусобақаларнинг бир нечасини кетма - кет тўпланиб қолган даврида кўпроқ қўл келади. Булардан ташқари тикловчи-тайёрлов ва тикловчи - сақловчи(эришилган натижани йўқотмай ушлайдиган) мезоцикллар тренировка жараёнларининг катта циклларининг якунлов даври (ўтиш даври) ҳисобланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, қайд қилинган

мезоциклларнинг барча типлари катта тренировка цикларининг этаплари ва даврларининг ўзига хос қурилиш блокларидир. Мезоциклларнинг у ёки бу типи ва уларни макроцикллар тузилишида лозим бўлган тартибда қўллаш, йиллик тренировка жараёнини даврлаш қонуниятлари ва уларнинг тузилишнинг аниқ шароити, таркибий тузилиши билан узвий боғлиқдир.

11.7. Кўп ойлик тренировка жараёнининг макро цикллари (катта циклар)нинг тузилиши

Спорт тренировкасини даврланиши. Спорт тренировкасининг йиллик, ярим йиллик ёки унинг бошқа кўп ойлик цикллари: **тайёрлов (фундаментал тайёргарлик даври), мусобақалар (асосий мусобақалар даври) ва ўтиш (якунлов даври),** деб уч даврга бўлинади. Тренировка жараёнининг макро цикларининг юқорида қайд қилинган таркибий тузилишида спортчиларнинг юқори спорт натижасини кўрсатишга организмни энг тайёр даври - **«с п о р т ф о р м а с и»**га кириши, уни **сақлаши ва вақтинчаликка йўқотиши** белгиланган **қ о н у н и я т л а р** мазмунида ётади.

Спорт формаси деб тренировка жараёнининг ҳар бир микроциклида спортчининг маълум шароитида эгалланиладиган ютуқларга тайёрлигининг оптимал(энг яхши) ҳолатига айтилади. Спорт формаси спорт чининг катта ютуқларга тайёрлигининг оптимал ҳолати - жисмоний, руҳий, спорт - техник, тактик ва бошқа барча томонлари(компонентлари)нинг гармоник бирлигини ифодалайди. Спорт формаси фақат шу компонентларнинг мавжудлигинигина эмас, уларни тренировкаларнинг айнан шу катта циклида спорт ютуғини белгиланган даражасини таъминловчи гармоник мувофиқлигини назарда тутати. Спорт формасини баҳолаш учун қатор физиологик, тиббий-назорат, руҳий ва бошқа комплекс мезонлардан фойдаланилади. Унинг асосий бир бутун курсаткичи спорт натижаларидир. Спортчининг катта натижаларга тайёрлигини барча томонларнинг интеграл ифодаси фақат шу орқали намоён бўлади.

Илмий-тадқиқотлар, спорт формаси ҳақидаги амалий маълумотлар нинг гувоҳлик беришича, **спорт формасининг**

юзага келиши *фазавий характерга эга* ва у *уч фазада* содир бўлади.

Биринчи фаза - бу, спорт формасининг (оптимал натижаларга эришиш ҳолатини) шаклланиши ёки яхшиланишига муҳитнинг юзага келиши, шунингдек, уни бир бутун компонентлар тизимида оёққа туришининг бошланишини ўз ичига олади. Образли қилиб айтганда, бу вақт ўша қурила диган «спорт формаси биноси»нинг қурилиш материалининг тупланиши даври саналади. Гап биринчи навбатда организмнинг функционал имкониятларини аҳамиятли даражада ошириш, унинг жисмоний ва руҳий сифатларини ҳар томонлама ривожлан тириш, ҳара кат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш ва қайта қуриш устида кетмоқда. Спорт формаси шу аснода бирламчи кўринишда шаклланади. Табиийки, унинг аниқ параметрлари, энг аввало, унга қўйилган асоснинг сифатлари билан боғлиқ.

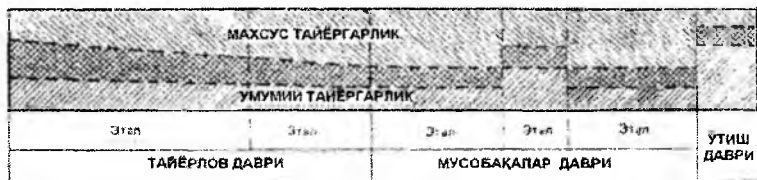
Иккинчи фаза - тренировкаларнинг жорий катта цикли чегарасида, спортчининг оптимал тайёргарлиги сифатида нисбатан стабиллашган фазаси ни таъминловчи компонентларнинг бир бутун тизимини характерлайди.

Бу фазада қайд қилинган компонентларни тубдан янгилаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки у спорт формасининг йўқолишига олиб келиши мумкин. Шу билан бирга уни сақлаш даврида спорт натижасини яхшилашга олиб келувчи спорт формасининг такомиллашуви содир бўлиши ҳам мумкин. Шунга кура бу компонентлар спорт формасининг қонуниятлари йўл қўйган даражадаги чегарасида ривожланиб бориши мумкин.

Учинчи фаза - шу билан фарқланадики, тренировка жараёни бошқарилишининг таъсири остида олдин эришилган, *стабиллашган махсус шуғулланганлик функционал алоқалари вақтинчаликка нисбатан пасаяди* ёки *қисман бузилади*. Лекин бу организмнинг ҳаётий-зарурий функциялари бузилади, дегани эмас. Организмнинг умумий ҳаётий ва тренировкаларнинг режимини рационал ташкиллаш билан вақтинчалик йўқотилган ёки сифати пасайган спорт формаси нормал ҳаётга зиён етказмай, организмда умумий

қайта тикланиш жараёнини юзага келтириши кузатилган. Спорт формасига кириш ва уни вақтинчаликка йўқотиш бу қонуният.

Спорт формасини ушлаш ва йўқотиш аҳамиятли даражадаги экзоген ва эндоген характердаги қийинчиликлар билан боғлиқ.



3-чизма. Тренировкаларнинг макроциклида умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати⁷⁰.

Спорт формасининг шаклланишини фазавий ривожланиши табиий равишда **тренировка жараёнини даврлашни тақазо этади**. Спорт формасининг ривож ланиш фазалари ва тренировка-ларнинг катта циклининг даврлари орасида қонуний муносабатлар мавжуд. Бу муносабатлар спорт формасининг шаклланиши, уни сақлаш, вақтинчаликка йўқотиш бўлиб, трениров калар таъсири натижасида юзага келади, фазаларнинг кириб келиши орқали эса уларнинг характери алмашинади (3-чизма).

Тренировка жараёнида учта - **тайёрлов, мусобақа(айрим адабиёт ларда «асосий давр» деб ҳам аталади), утиш даври** қайд қилинган кетма кетликда ўрин алмашинади. Моҳиятига кўра тренровканинг даврлари спорт формасининг ривожланишини аста-секин, кетма - кетлик асосида бошқариш жараёнидир. Тренировка жараёнининг **объектив имкониятлари** уни ривожла нишининг фазаларига, спортчини спорт формасига кирган вақти(муд дати)ни узунлигини қисқартириш ёки чўзиш билан мақсадли таъсир этишга имкон беради. Албатта, бу фазаларни чексиз қисқартириб ёки чўзиб бўлмайди, чунки уларнинг муддати организмнинг

⁷⁰Матвеев Л.П.. "Теория и методика физической культуры", Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 478

ривожланишининг ички қонуни ятлари ва қатор шароитлар билан боғлиқ. Булар спортчининг дастлабки тайёрланганлиги даражаси, унинг индивидуал хусусиятлари, танлаган спорт тури, спорт мусобақаларининг тизими ва бошқа жиҳатлари билан боғлиқ. Амалиётда нисбатан кенг қўлланилаётган тренировка жараёнининг катта цикллари йиллик, ярим йиллик ёки уларга яқин муддатларни ўз ичига олади.

Профессор Л.П.Матвеевнинг фикрига кўра, **кўп ойлик цикллarning давомийлиги муддатини** тахминан қуйидаги чегарада:

- *тайёрлов даврини(ярим йиллик циклда) - 2-3 ой;*
- *йиллик цикл учун 5-6 ой;*
- *мусобақа даври ярим йилликда 1,5 - 2 ой, бир йилликда 4-5 ой;*
- *ўтиш даври 3-4 дан 6 ойгача белгиланиши лозимлиги мақсадга мувофиқ деб ҳисобланади⁷¹.*

Тренировка даврларининг муддатини белгилашга таъсир этувчи ташқи факторлардан бири спорт мусобақаларининг тақвими(календар) ҳисобланади. Тақвим орқали асосий мусо бақларнинг муддатини белгилаш билан спортчиларнинг тайёр лаш вақти лимитининг чегараси юзага келади. Календар мусо бақалар тизими мусобақа даври тренировкалари структу расига, тренировка даврларининг узунлигига аҳамиятли даражада ўз таъсирини кўрсатади.

Тренировка жараёнини даврлашда унинг муддатига айрим пайтда йилнинг фасллари - иқлимий шароитни ҳисобга олишга тўғри келади. Аслида, иқлимий шароитлар трениров каларнинг даврларини режалаштиришда етакчи рол ўйнашини унутмаслигимиз лозим. Лекин спорт билан шуғулланиш машғулотлари учун моддий техник базанинг яхшилангани, турли географик зоналарда жой алмаштириш муаммоларининг учиб ўтиш орқали осон ҳал қилинаётганлиги бу муҳим омилнинг аҳамиятини йўққа чиқармоқда.

⁷¹Л.П.Матвеев. "Теория и методика физической культуры", Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 447

11.8. Тренировка жараёни макроциклларининг турли давларини хусусиятлари

Катта тренировка циклари рамкасида тренировка давра рининг мазмуни ва уларнинг тузилиши белгиланган тартибда узгариб туради. Бундай ўзгаришларнинг асосий хусусиятлари қуйи дагилардан иборат.

Тайёрлов даври. Макроциклнинг бу давридаги тренировкаларнинг якуний хизмати спортчининг имкониятларига мувофиқ ҳолда лозим бўлган натижага эришишга гарантия берувчи организмнинг оптимал функционал ҳолати (спорт формаси)га эга бўлишни таъминлашдан иборат. Тайёрлов даври *умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик* деб аталувчи иккита йирик этапни ўзида мужассамлаштиради. Уларнинг биринчиси нисбатан узокроқ давом этади, айниқса, спорт билан шуғулланишни янги бошлаганларда бу ҳолат кўпроқ кузатилади.

Умумий тайёрлов этапи. Бу этап тренировкаларининг асосий йўналиши - спорт формасини шакллантириш, кенгайтириш ва такомиллаштиришга замин яратишдан иборат. Яратиладиган етакчи замин организмни функционал имкониятларининг умумий ҳолати даражасини ошириш, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш, ҳаракат малакалари ва кўникмалари фондини янада бойитишдан иборат. Шунинг учун бу этап тренировкаларининг асосий қисмини мазмуни умумий тайёргарликни (этапнинг номи ҳам шундан олинган) йўлга қўйишдан иборат.

Тренировкаларнинг бу даврида умумий жисмоний тайёргарликнинг меъёри махсус жисмоний тайёргарлик тренировкаларидан устун туради ёки иккинчисига эътибор юқори бўлади дегани эмас. Уларнинг аниқ пропорцияси спортчининг дастлабки тайёргарлиги даражаси, мутахассислиги, спорт стажи ва бошқа ҳолатлар билан аҳамиятли даражада боғлиқ.

Одатда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик учун сарф ланадиган вақтнинг нисбати - янги ўрганишни бошлаганларда 3:1 га тенг; айримларига эса 3:2, 2:2 нисбат мақсадга мувофиқ бўлиши мумкинлигини ёзади профессор Л.П.Матвеев⁷².

⁷²Л.П.Матвеев. "Теория и методика физической культуры", Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 448

Муҳими умумий жисмоний тайёргарлик тайёрлов даврининг бошланишида бошқа даврлардагиларга нисбатан кўпроқ вақт сарфланишини талаб қилади. Махсус тайёргарликнинг биринчи этапида спорт тури билан шуғулланувчининг спорт формасига кириши учун махсус базаси яратилади ва бу билан махсус шуғуллан ганликнинг айрим компонентлари ривожланишини таъминлайди, танланган спорт тури техникаси ва тактикаси таркибига кирувчи малака ва кўникмаларни ўзлаштиради ёки қайта янгилайди.

Асосий воситалар сифатида ижодий танланган, йўналтирилган, махсус тайёрлов машқларидан фойдаланилади. Махсус тайёргарликнинг бирламчи этапида тўлалигича фақат мусобақалашув машқларидан фойдаланилмай, нисбатан чегараланган ёки бўлажак мусобақа машқининг кичикроқ ҳажмидаги, мусобақа фаолиятининг модели, қисқартирилган мусобақа фаолиятлари тарзидаги машқлар (масалан, югурувчи масофани нисбатан қисқароғида, кўп курашчилар эса ўз мусобақаси дастурининг бирор спорт тури) орқали мусобақалашадилар.

Мусобақа машқлари (спорт турини) кўп маротаба қайта такрорлаш, бошқачасига айтганда, мусобақалашишда қўлланиладиган мусобақа машқини олдинги макроцикл лида қандай бўлса шундайлигича, кўп маротаба такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас. Чунки улар эски малакаларни янада такомиллаштириб, спорт маҳоратининг янада ошишига, уларнинг янги босқичга кўтарилишига ва янгиларини, такомиллаш ганларини юзага келишига чегара қўйиши амалиётда исботланган.

Юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси тренировкаларнинг биринчи этапида аста-секинлик билан ҳажми (нисбатан кўпроқ) ва интенсивлигини оширилиши билан характерланади.

Асосан шу этапда *ҳ а ж м и г а кура* энг катта тайёрлов иши бажарилади ва *спорт формаси* учун турғун пойдевор қурилади.

Махсус тайёргарликнинг биринчи этапида спорт формаси учун махсус шароит юзага келтирилиб, махсус шуғуллан ганликнинг айрим компонентлари ривожлан-

тирилиши йўлга қўйиладики, улар ёрдамида танланган спорт тури техник ва тактик таёргарлиги таркибидаги янги ҳаракат малакалари ва кўникмалари ўзлаштирилади, такомиллашади.

Асосий восита бўлиб танлаб йўналтирилган махсус тайёрлов машқлари хизмат қилади.

Махсус тайёрлов машқла рининг умумий ҳажми тайёрлов даврининг умумий юкламаси ҳажмидан ортмаслиги керак. Бундай юклама динамикаси бирламчи этапда қонуний бўлиб, зудлик билан уни умумий интенсивлигини ошириш айрим ҳолатларда шугулланганликнинг кескин ўсишига сабаб бўлса-да, спорт формасининг турғунлигига гарантия бермайди, чунки, унинг стабиллиги биринчи навбатда тайёргарликнинг умумий ҳажми ва махсус тайёргарлик даврининг узунлигига, уни қанчадан бери бажарилаётганлигига боғлиқ.

Махсус - тайёрлов этапи. Тренировкалар шундай қайта тузиладики, шу этапда спорт формасининг юзага келиши таъминлансин. Унинг пойдевори олдинги этапда қўйилган бўлиб, энди (шу макроциклда) оптималлаштирилиши ва спортчининг мақсадли ютуқларга тайёрилиги компонентлари гармоник жиҳатдан ягона бирликка келтирилади.

Булардан келиб чиқиб, тренировканинг мазмуни олдида турган асосий мусобақаларда қўллаш учун, муҳим саналган махсус шугулланганликни ривожлантириш, хусусий ишчанлик қобилиятини, танланган спорт тури техникаси ва тактикасининг малакалари, кўникмаларини чуқурроқ ўзлаштириш ва такомиллаштиришга йўналтирилади. Бир вақтнинг ўзида шу мусобақаларда иштирок этиш учун махсус руҳий тайёргарлик йўлга қўйилади.

Спорт формаси машқни бажариш жараёнида юзага келтирилади, аввалига, олдинда турган мусобақа модели қисман моделлаштирилади, сўнг барча деталлари билан тўлиқ бажартирилади. Шунинг учун умумий тайёргарликнинг аҳамияти қанчалик даражада катта бўлмасин, тайёрлов даврининг иккинчи этапида махсус тайёргарликнинг умумий ҳажми мувофиқ равишда тренировкага ажратилган умумий вақтнинг тахминан 60-70% га) ортади (3-чизма).

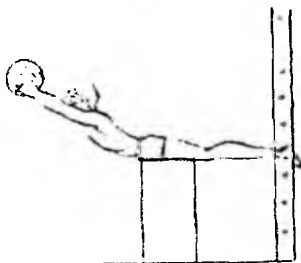
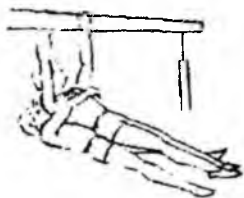
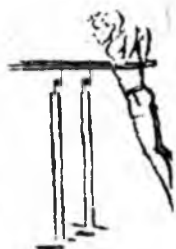
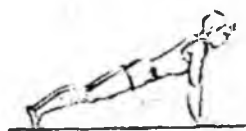
Шунингдек, махсус тайёргарлик воситаларининг таркиби ҳам ўзгаради - аста-секинлик билан модели - тренировка ва айнан мусобақалашув машқлари учун кенгроқ ўрин берилади. Тайёрлов даврининг охириги қисмидаги тренировкаларда мусобақаларга аҳамиятли даражада ўрин берилади. Лекин улар асосан тайёрлов (назорат-тренировка мусобақалари, прикидкалар) характеридаги мусобақалар тарзида ўтказилади.

Шу билан боғлиқ иккинчи этапдаги тренировкаларнинг тузилишининг типик шакллари билан **назорат - тайёрлов мезоцикллари** ҳисобланиб, булар юқори масъулият талаб қилмайдиган, моҳиятига кўра спорт чини тайёрлашни назарда тутадиган, масъулияти чегараланган мусобақалар бўлса яхши самара беради.

Тренировка юкламалари иккинчи этап давомида ошириб борилаверилади. Энг аввало махсус тайёрлов ва мусобақалашув машқларининг интенсивлиги мутлақ (абсолют) оширилади, бу ўз навбатида ҳаракатларнинг тезлиги, темпи, қуввати ва бошқа тезкорлик-кучи билан боғлиқ кўрсаткичларнинг ортиши, қўшилишида ифодаланади.

Интенсивликни ошириш меъёрига қараб тренировка юкламаларининг умумий миқдори бошланишида стабилланиб, сўнг қисқара бошлайди. Буни шундай тушинтириш мумкин: **биринчидан**, иккинчи этапда махсус шуғулланганликни ривожлантиришнинг етакчи фактори - интенсивликни аҳамиятли даражада ошириш учун шароит яратишнинг зарурлигидир; **иккинчидан**, узоқ муддатли мослашувнинг кечишини енгиллаштириш, биринчи этапда катта ҳажмдаги тайёрлов иши орқали организмда юзага келадиган **кечикувчи трансформация (туплашни кечиқиши) механизмни** юзага келтириб чиқара диган талабга кўра юзага келади. Умумий тайёрлов машқлари ҳисобига юклама ларнинг йиғинди тарзидаги ҳажми камаяди. Шунга тенг равишда эса махсус тайёрлов машқларининг ҳажми оширилиб борилади.

Сўнг умумий юкламанинг ҳажмини бу компоненти ҳам стабилланиб ва нисбатан озаяди. Лекин нисбатан мустасно тарзида мусобақалашув ва уларга адекват бўлган махсус-тайёрлов машқларининг умумий миқдор тарзидаги юкламалар ҳажмининг оширилиб борилиши давом этади.



20-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ўз вазни ва қаршиликни енгиш билан машқлар.

Тайёрлов даврининг вариантлари. Тайёрлов даврининг тузилишини турли типдаги мезоцикллар тизими деб тасаввур қилиш мумкин. Таркиби даврининг узун қисқалигига ёки бошқа шароит талабларидан келиб чиқиб, алмаштириш, қўзиш ёки қисқартириш мумкин.

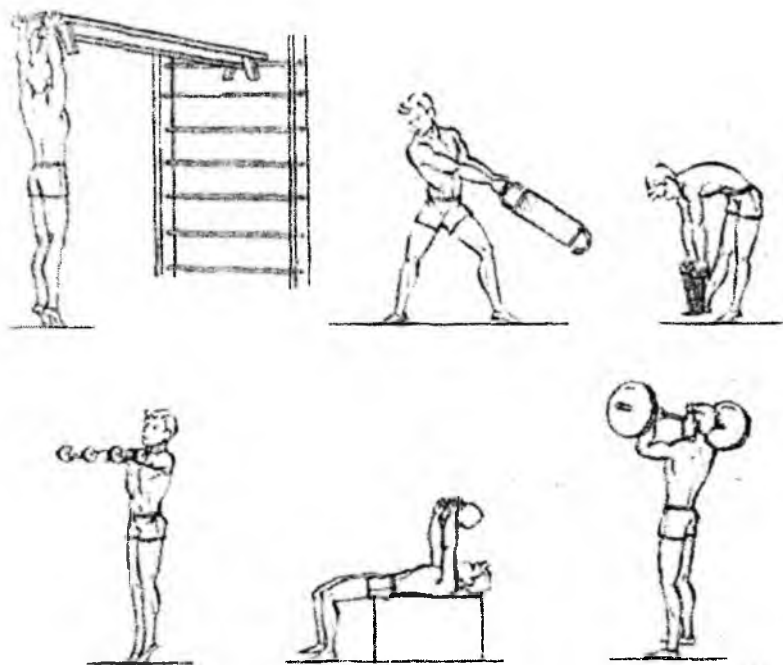
Масалан, узайтирилган тайёрлов даври шароитидаги тренировка цикли стайерлик спорт турлари учун қуйидаги мезоцикллардаги тайёрлов даврлари типик ҳисобланади: **олиб кировчи - база(умумий тайёрлов, ривожланти рувчи) ролини ўйновчи - назорат тайёрлов - базавий - мусобақа олди.** Бу мисолда тайёрлов даврининг мезоциклларини тулиқ букетидан фойдаланилган.

Тренировка жараёни даврларининг тузилиши муаммоларига оид тадқиқот ларнинг айтарли барчаси тренировка-ларининг тайёрлов даври вариантларининг бойлигини очиш зарур саналган шароитини ахтариш, мақсадга мувофиқларини амалиётга қўллашда йўналтирилган. Уларнинг оптимали деб тайёрлов даврининг охирида энг юқори натижага олиб келган тренировка цикллари танланиши традицияга айланган.

Мусобақалашув даври (асосий мусобақалар даври). Бу даврининг ўзига хос хизматининг махсус хусусиятларидан бири - спорт формасини асосий мусоба қалар ўтиб бўлгунгача давр мобайнида ушлаб туриш, сақлашдан ва уни спорт юутуқларига эришиш учун максимал қўллашга шароит яратишдан иборат.

Спорт формасининг нисбатан стабиллашганлиги фонида, қайд қилин ганидек, спортчини максимал спорт юутуқларига оптимал тайёргарлиги асоси даги қатор сифатлар, малака ва кўникмаларнинг янада такомиллашуви содир бўлади. Уларнинг алоҳида компонентлари навбатдаги мусобақалар шароитида, моҳия тига кўра, айтарли даражадаги ўзгаришларга мослашиши мумкин, лекин тулиқ қайта қуриш бу давр учун ўринли эмас.

Мусобақа даври тренировкаларининг мазмуни асосан мусо бақалашув фаоли яти талаблари ва айнан шу давр тайёр гарлигини ўзида мужаассамлаштиради. Жисмоний тайёргарлик эса меъёрли мусобақа зўриқишлари чегарасида амалий-функционал характерга эга бўлади.



21-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қаршиликни енгиш билан машқлар

Энг аввало, жорий макроциклдаги тренировкалар махсус шуғулланганликни максимал таминлаш, уни эришилган даражада ушлаш ва умумий шуғулланган ликнинг ҳолатини сақлашга йўналтирилади. Танланган мусобақа фаолияти бўйича мусобақа даврида амалга ошириладиган спорт техник ва тактик тайёргарлик юқори даражадаги такомиллашувга эришишни назарда тутиши лозим.

Бир томондан бу олдин ўзлаштирилган, эгалланган малака ва кўникма ларни мустаҳкамласа, бошқа томондан - улар ни вариациялаш учун имкони ятларни кучайтиради. Ҳаракат координацияларини янада сайқаллаш орқали спорт курашининг (мусобақалашув жараёнининг) турли шароитида қўллаш имконияти ошади. Техник - тактик фаолиятларнинг вариантлари такомил лашади ва тактик фикрлаш ривожланади.

Махсус руҳий тайёргарлик эса айнан олдинда турган мусобақага туғридан туғри тайёргарлик куришининг аҳами ятига эътибор беришни, жисмоний, руҳий кучини, шунингдек, мусобақа жараёнида руҳий ва эмоционал ҳолатни юқори даражадаги сафарбарлигини таъминлашни, мусобақалар давомида юз бериши мумкин бўлган нохушликлар, мағлубиятга муносабатни тарбиялаш мусобақа даврининг тренировкалари мазмунидан жой олиши зарур.

Мусобақа жараёнининг ўзи ва ундан яратилган муҳит, организмнинг махсус физиологик ва эмоционал фони мусобақа машқларининг таъсирини кучайтиради, мусобақалар давомида сафарбар қила олмаган функционал захираларидан фойда ланишга ўргатади. Мусобақалар спорт техник маҳоратни такомиллаштиришда, спорт тажрибасини бойитишда, махсус мусобақалашув чидамлилигини ва руҳий турғунлигини тарбиялашда беқиёс қимматга эга.

Мусобақаларда иштирок этиш частотаси ва умумий мусобақалар сони, қайд қилинганидек, қатор шароитлар билан, биринчи навбатда, спортчининг шуғулланганлиги даражаси, мусобақалашуш чидамлилиги ва, энг муҳими, спорт турининг хусусиятлари билан боғлиқ.

Масалан, кўпчилик тезкорлик-кучини талаб қилувчи спорт турлари ва спорт уйинларининг юқори малакали спортчилари мусобақа даврида, спорт формасини эгаллаган бўлса, ҳар ҳафтада, айрим пайтда кўпроқ (мусобақа даври давомида 20–40 ва ундан ортиқ) мусобақада иштирок этадилар; чидамлилиқни тулиқ намоён қилишни талаб қиладиган спорт турлари, шунингдек, спорт якка курашлари ва кўпкурашларда мусобақалар интервали одатда узунроқ бўлади.

Мусобақаларнинг кўпчилиги, мусобақалар давридагилари ҳам асосан асосий мусобақаларга тайёргарликни назарда тутати. Тренировкаларни ташкиллашнинг асосий маъноси ҳам шунга қаратилади, спорт формасининг пики(чўққиси)га олиб чиқиш юкламалари шу мусобақаларни назарда тутати (3-чизма). Спортчининг тайёргарлиги даражасига қараб битта макроциклда асосий мусобақалар сони ҳозирги кунда 3–5 тадан оширилгани йўқ. Навбатдаги мусобақалар орға низмни тулиқ

тикланишидан сўнг ўтказилиши муҳим, лекин айрим мусобақалар онгли равишда организмга оширилган талаблар қўйиш мақсадида тулиқ тикланиб ўлгурмай ўтказилиши ҳам режалаштирилиши мумкин.

Мусобақа даврининг мазмуни, тузилиши, воситалари, ташкиллаш методикаси доимий тадқиқотлар ўтказишни тақазо этади.

Ўтиш даври. Йил давомидаги тренировка жараёни машғулотлари тизимида спортчиларни катта натижаларга тайёрлашнинг бу даври бошқа даврларга нисбатан ўзининг қатор томонлари билан бошқа давр машғулоти ларидан ажралиб туради. Асосий маъно моҳияти тренировка ва мусобақалар орқали тушадиган жисмоний юкламаларнинг даврий(хроник) самара бериши даражасига қўтарилишига йўл қўймаслик, организмнинг юкламаларга мослашувчанлиги имкониятларини тугаганлигидан огоҳлантириш, уларни актив дам олиш орқали организмни тиклашдан иборат.

Бир вақтнинг ўзида бу тренировка жараёни машғулотларида танаффус дегани эмас; бу вақт давомида шуғулланганликни белгиланган даражада ушлаш учун шароит яратилишини зарурлиги ва бу билан тренировка жараёнининг якунланаётган катта циклини тугаётганлигига, якун ясалишига ва навбатдаги циклга ўтиш учун замин тайёрланишини йўлга қўйилиши амалга оширилиши лозим бўлади. Табиийки, актив дам олиш шароитида шуғулланганлик даражасини, айниқса, махсус шуғулланганликни максимал даражада ушлаш қийин, лекин, янги тренировка макроциклини нисбатан юқори даражада бошлаш учун уни зарур даражадаги дастлабки ҳолатларда ушлашга тўғри келади.

Ўтиш даври машғулотларининг асосий мазмуни актив дам олиш режимидаги умумий жисмоний тайёргарликдан иборат бўлади. Лекин турли хилдаги мушакларни навбатлашуви тарзидаги жисмоний тайёргарлик эмас, том маънодаги организмнинг мослашув имкониятлари билан боғлиқ хроник тикланиш жараёнини тезлаштириувчи - кўламага кўра кенг жисмоний реабилитация йўлга қўйилади.

Шунингдек, ўтиш даврининг тренировка машғулотларида махсус шуғулланганликни ушлаш ва техник

тайёргарликдаги айрим хусусий камчилик ларни йўқотиш мақсадида айрим махсус тайёргарлик машқлар комплексидан ҳам фойдаланилади. Лекин бу актив дам олиш эффекттини йўқотмасагина кутилган натижани беради.

Ўтиш даврида типига кўра бир хилдаги, мароми ҳам ўзгармас юклар ўзини оқламайди; ижобий эмоцияларга бой, турли шароитдаги - ўрмон, тоғ зонаси, соя-салқин бой манзарали жойлардаги тренировкаларнинг самараси юқори бўлиши исботланган.

Бу даврда спортчини кўнглига ёққан машғулот предметлари билан банд бўлишига рухсат берилишининг фойдаси катта, фақат ундаги юклар организмни зўриқиб куч сарфлашга мажбур қилмаслик шарт қилиб белгиланади.

Одатда ўтиш даври *тикловчи - ушловчи ва тикловчи - тайёрловчи* типидagi *2-3 мезоцикли* ўзида мужассамлаштиради. Тренировкаларнинг умумий режими олдиндан стереотипга айланган машғулотлардан иборат бўлмаслиги керак. Масалан, ўтиш даври машғулотларининг асосида эркин кун тартибидagi кўп кунлик туризм машғулотлари режалаштирилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Тренировка жараёнларининг бошқа даврларига ўхшаб, тайёрлов даври ҳам ўзининг аниқ чегерасига эга эмас. Спортчи организмнинг функционал ва мослашув имконият-ларини тикланиши билан спортчи тренировка-ларнинг янги макроциклининг тайёрлов даврига ўтиб кетавериши мақсадга мувофиқ деб саналади. Бундай қарорларни қабул қилишнинг мезонсиз, фақат спортчининг янги вазифаларни ҳал қилишга бўлган субъектив интилиши бўлмай, каттала шайланган тренировка юкларига организмнинг мослашув реакцияларининг яхшилашни назарда тутати ва албатта тиббий - педагогик назорат орқали ҳал қилиниши лозим.

Ҳар доим ҳам мусобақа давридан сўнг, албатта, ўтиш даври зарурми, деб ўринли савол қўйиш мумкин. Ҳар доим эмас. Бундай қонуний кетма-кетлик фақат тренировка жараёнининг тайёрлов ва мусобақалар давридаги катта дозадаги жисмоний юкларга мослашиш ҳўзилиб кетса, мақсадли узоқ тайёргарликка мажбур бўлиб қолинганда, ўз навбатида бу катта кумулятив эффектни юзага келтирса, организмда

аҳамиятли даражадаги қайта қуришларни ва руҳий зуриқишларга сабаб бўлса, шундагина *ўтиш даври зарур*.

Айрим ҳолатларда ўтиш даври ўрнига нисбатан қисқа вақтли, юклама ларни пасайтирувчи, тикловчи, мезо(кичик) цикл ёки микро(ўрта) циклар дан фойдаланилади. Бундай ҳолат кўпинча спортчи у ёки бу сабабга кура етарли даражадаги катта жисмоний юкламаларни олиш билан шуғулланмаганда қўлланилади (тайёрлов даврида етарли даражада, мусобақаларда эса оз иштирок этган). Бундай ҳолатларда *иккита микроцикли* типдаги тренировкалар, яъни мусобақа давридан сўнг иккинчи тайёрлов даври, сўнг яна иккинчи мусобақа даври, ундан сўнг эса ўтиш даврини такрорлашдек тренировка жараёнларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Тренировкаларнинг бунга ўхшаш тузилиши ярим йиллик ва бошқа мезоцикллардан фойдаланишдек ҳолатларда ўзини оқлайди.

11.9.Тренировка жараёнида спортчининг техник, тактик маҳоратини ошириш

Техник маҳорат - спортчини максимал спорт натижасига эришиш учун рационал ҳаракат техникасининг эгаллаганлик даражасидир.

Инсон онги ҳаракатларни ушлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаш тириш, ҳаттоки уни бажаришда ўзи иштирок этмайдиган автоматлашган ҳаракатлар ҳам тобе бўлиб, унинг ижросида бевосита айнан иштирок этади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий асаб тизмига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёни орқали шаклланади, содир бўлади.

Шу боисдан тренер спортчи ҳаракат малакасининг такомил лашишини бошқариб боришдан ташқари унинг руҳиятига таъсир қила билиши керак.

Амалда *техник маҳоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди:*

1) ҳаракат техникасининг асоси шу ҳаракат техникасининг замонавий рационал структурасига мос ва спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мувофиқлиги;

2) спортчининг ҳаракат техникаси унинг организмни хизмати имкони ятига бутунлай мос келмайди ва айнан шу спорт турининг замонавий техникасининг моделига нисбатан мувофиқ эмас ёки ижрода камчиликларининг мавжудлиги.

Шунга қўра ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндошув зарур бўлади.

Биринчи ҳолатда шаклланган маҳорат тўғри ҳаракатларнинг сон жиҳатидан янада ривожланиши билан боғлиқ. Тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч сифаига оид импульсларининг кўчайиши, координациянинг бошланғич ва етакчи элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро мувофиқлаштириш маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш жараёни билан боғлиқ.

Иккинчи ҳолатда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малака сини айтарли даражада пухта ўзлаштириш ва ҳаракат структурасининг самарасиз қисмларини самаралироқ қисмлар билан алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Малакали спорт мураббийларини тажрибаси ва махсус илмий тадқи қотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникасидаги камчиликларнинг асосий сабаблари: тренер ва спортчиларнинг техник маҳорати даражасини аниқлашга оид объектив кўрсаткичларини яратилмаганлиги; унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларининг йўқлиги; шунингдек, спортчи учун ижро техникасининг мукамал моделини аниқ, тўғри танланмаганлиги.

Муаммонинг ечими тренер ва спортчиларни такомиллаштирилётган ҳаракатлардаги ҳатоларни тизимли тузатиш имконини берувчи такомил лашган техник воситалар ёрдамида «тез маълумот олиш методлари»дан фойдаланиш малака ва кўникмаларини эгаллашнинг шартлигидадир.

Машқ техникасини такомиллаштириш усуллари қуйидагилардан иборат:

1. Қ и с м л а р (булаклар)г а а ж р а т и ш у с л у б и ё- т и ҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бир бутун ҳаракат координацияси таркибидаги ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади. Ўзлаштирилаётган, мустақкамла

наётган, такомиллаштирлаётган ҳаракат фаолияти, жисмоний машқ, спорт тури ўзининг техникасининг асоси, звенолари, деталарига эга эканлигини биламиз. Уларни ўзлаштиришда қисмларга ажратиш шу ҳаракатни ўзлаштиришни осонлаштириши жисмоний тарбия методларидан бизга маълум. Спорт тури техникасини қисмлар(бўлақлар)га ажратишда жисмоний маданият таълимининг қуйидаги воситалари **машқ техникасининг такомиллаштирида тавсия қилинади**: ҳаракатнинг шаклини ўзлаштириш учун **имитация (тақлид, ўхшатиш) машқлари тарзидаги**; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга **йўналтирилган махсус машқлар тарзида**; зарур бўлган тезликда, белгиланган зўриқиш, меъёрда бажариладиган машқлар тарзидаги воситалардан фойдаланилади.

II. М а ш қ н и т ў л и қ б а ж а р и ш билан такрорлаш услубиёти мусобақа шароитида, асаб-мушак фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ, яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу услубиётда қуйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаш тирилган шароитда бажариш; яхлит ҳаракатнинг тузилишини соддалаштириш; машқни тўлиқ бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан ва ҳ.к.); мушакларни зўр беришини енгиллаштириш; енгиллаштирилган снаряд қўллаш; ҳаракат амплитудасини қисқартириш; чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш; яхлит машқни бажариш шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезлик гини ўзгартириб, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида ва ҳ.к.) бажариш; мусобақадагидек юқори асаб қўзғалиш шароитида техник маҳора тни такомиллаштириш (ўз потенциали (қуввати заҳираси)ни тўлиқ жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсимлай олиш ва ҳ.к.лар).

Техник маҳоратни такомиллаштиришда **идеомотор** машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни ҳаёлан (фикран) ижро этиш шу ҳаракат туғрисидаги тасаввурни яхшилайти. Идеомотор тренировка ҳаракатлар (машқлар)ни қайта мувофиқлаштириш билан ўзгартириш, хато ларни тузатиш ва ҳосил бўлган малакаларни такомиллаштиришда катта ёрдам беради.

Техник тайёргарликнинг босқичлари:

1) I босқич - ўзлаштиришга замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш. Бунда урганиладиган ҳаракат туғрисида тушунча ҳосил қилинади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаштириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдончаларнинг улчами қисқартирилади, қоида соддалаштирилади ва ҳ.к.).

2) II босқич - машқнинг техник элементларини чуқур ўзлаштириш бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом эди. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини мукаммал ижро этишгача ўзлаштиришдан иборат.

3) III босқич - ҳаракат техникасини такомиллаштириш шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тутагунга қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси - спорт курашининг турли шароитларида, максимал зур берганда ҳам техникани туғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаш тиришга эришишдир. Бунда юқори мушак сезгиси (сув, муз, вақт ва ҳоказо сезгилари)га эга бўлиш зарур, бу босқичда ҳаракат малакалари мунтазам ошади, организмнинг функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлаш такомиллашади.

Техник маҳорат уч хил кўрсаткич: 1)ҳажм; 2) ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаштирган машқ техникасининг самараси орқали намаён бўлади. Техниканинг ҳажми спортчи бажара оладиган ҳаракатлар техникасининг уму мий сони ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Кўпинча техниканинг ҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади.

Масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлиги ҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ёки аксинча, яхши кўрган кураш усулларини маҳорат билан бажарганлари сабабли баъзи мускул гуруҳлари уларда нисбатан кучлироқ бўлади.

Тактик тайёргарлик. Тактика - бу спорт курашини олиб бориш санъати тидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқроқ

фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бўйича ва тезлик билан ҳал қилиниши даркор вазифаларга кура ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника такти канинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб оломоқ, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт уйинларида аҳамиятлидир. Маълум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади.

Тактика - маҳорат, эришиш учун олдиндан белгиланган режани амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади.

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий кураш: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортчи юриши, чанғи ва ҳ.к.) ва рақибларнинг нисбий таъсири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, эшакак эшиш, фигурали учиш ва ҳ.к.);

2) икки кишининг кураши: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (бокс, қиличбозлик, дзюдо, кураш); б) рақибларнинг билвосита таъсирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ва ҳ.к.);

3) жамоали мусобақалар: а) рақибнинг бевосита қаршилиги билан (баскетбол, футбол, қўл түпи, ҳоккей ва ҳ.к.) б) рақибнинг билвосита таъсири билан (волейбол, эстафета югуриши, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ва ҳ.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш. Ҳаракатларнинг тактик муаммоси - спорт тактикаси муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади.

Спорт мусобақасининг тактикаси деганда - энг яхши натижага эришиш учун мусобақадан олдин ва бевосита мусобақа жараёнида амалга ошириладиган чоратadbирларнинг мажмуини тушунамиз.

Тактик фаолият - тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади.

Харакат тактикасининг уч фазаси мавжуд:

а) мусобақа ситуациясини (мусобақалашув вақтидаги ҳолат) англаш(идрок қилиш) ва уни таҳлил қилиш фазаси;

б) махсус тактик вазифани ҳаёлан ҳал қилиш, бажариш (идеомотор);

в) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилишнинг сифати - кўришнинг ҳажми, кўриш доираси, кўриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа, аввало, ҳаёлан, кейин эса амалий ҳал қилинади. Спор тчи нима қилиши кераклигини жуда тез аниқлаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак.

Айрим спортчилар **мусобақа давомида юзага келган ҳолат (ситуацияси)ни идрок ва таҳлил қилишда** билим ва тажрибаларнинг камлиги сабабли мантиқий фикрлаш билан боғлиқ бўлган тактикага оид вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келади. Натижада кўзланган мақсадни ҳал қилиш билан боғлиқ муаммоларга дуч келади.

11.10. Спортчининг функционал, маънавий, психологик тайёргарлиги

Спортчи организмнинг **функционал тайёргарлигининг моҳияти** катта жисмоний юкламалар орқали мураккаб ҳаётий шароитда ёки мусоба қалашув муҳитида организмнинг функционал тузилмаларини мақсадга мувофиқ ривожлантириш, зарур бўлган даражадаги мускул ва руҳий зўр беришларга бардош бера олиши билан баҳоланади.

Функционал тайёргарлик жараёнига махсус тайёргарлик машқлари восита сифатида киритилади ва улар шуғулланувчи организмга қуйида гича таъсир кўрсатиши мақсадга мувофиқ:

1. **Асаб тизимининг функциясини такомиллаштириш.** Марказий асаб тизимининг тайёргарлиги шу даражагача

кўтарилши лозимки, у кат та жисмоний ва руҳий зўр беришларга бардош бериши учун белгиланган даражадаги асаб кўзғалишларининг кучига эга бўлиши керак.

2. Организмнинг барча функцияларини, биринчи навбатда, *бош мия томирларини вегетатив таъминланишига, юрак, қон- томир ва нафас тизимини такомиллаштиришга*, шунингдек, чиқариш органларига таъсир кўрсатади.

3. *Анализаторларнинг функцияларини яхшилаш, ривожлантириш ва такомиллаштириш дастурлаштирилади.*

4. *Жисмоний сифатларни янада тарбиялаш* учун суяк мускул тизимининг ривожланишига таъсир кўрсатилади.

Организмни ф у н к ц и о н а л тайёргарлигининг ш а к л л а р и:

1. Машғулотларда функционал тайёргарликка таъсир этувчи восита ларнинг барчасидан мукамал фойдаланиш.

2. Функционал тайёргарликни йўлга қўйиш мақсадида бир бутун - яхлит машғулотларни ташкиллаш.

3. Машғулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, сайрлар, туризм ва бошқалар)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга оширишда қуйидагиларга эътибор берилади:

а) уни амалга ошириш учун танлаб олинadиган воситалар (чумилиш, бушаш, ҳолсизланиш)га;

б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқларга;

в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари, нафас олиш ва юрак қон-томир тизимлари ва бошқаларни яхшиловчи машқларга.

Спортчини маънавий ва руҳий тайёрлаш. Спортчини маънавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбия жараёни ҳисобланади.

Спорт - кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсади сари интилиш. Ташаббускорлик ва саботли лик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади. Спортчини

тарбиялаш жараёнида қуйидаги фазилатларини ривожлантириш зарур:

- халқи, миллати манфаатларига садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш, меҳнат ва Ватанни ҳимоя қилиш масъулияти, ижодий меҳнатга доимий тайёр бўлиш мақсадида ўз соғлиғи туғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш малакасига эгалик;

- ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;

- жамоанинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маҳоратини доимий ошириш, ҳаётий фаолияти давомидаги ҳатти-ҳаракати учун жамоа олдида жавобгарликни ҳис қилиш, шуҳратпарастликка берилмаслик, бефарқлик касалликларига мубтало бўлмаслик;

- мамлакатнинг барча халқлари билан дўстлик, ўзида интернационализм муносабатларини шакллантириш, мустақкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий хурофотларга нисбатан ўз фикрига эга бўлиш, тинчлик, демократия ва тараққиёт душманларига қарши муросасиз курашиш.

Спортчиларининг юқори **ахлоқий фазилатлари** меҳнат, турли ҳаётий фаолиятлардаги ҳатти-ҳаракатлари, муомаласида шаклланади ва спорт этикасининг шаклланишида манба бўлиб хизмат қилади.

Спорт этикаси - бу спортчининг ўзига хос фаолияти мазмунида (машғулот, мусобақа, кўргазмали чиқишларда ва ҳ.к.да)ги спортчи учун мажбурий бўлган ҳатти-ҳаракатлар, маънавий, ахлоқий нормалари ва қоидаларининг йиғиндисидир.

Спорт этикасининг асоси - **ўзбек спортчисига қўйиладиган маънавий, ахлоқий, руҳий ва бошқа талаблардир** Улар спорт ва мусобақаларнинг талаблари, қоидалари, низомлари ва дастурлари орқали **қ о н у н л а ш т и р и л г а н** бўлади. Унинг **мазмун**и ўз ичига **мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объективлик, рақиб ва спорт ҳакамларига нисбатан ҳурмат, мусобақалардаги хавфсизлик, спорт маросимларининг анъанавий талабларига риоя қилиш, мухлисларига ҳурмат ва иззатда бўлиш, спорт мусобақаларини тарғиботи, ташвиқоти бошқаларни ўз ичига олади..**

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий меҳнат ва узоқ умр кўриш учун меҳнатсеварликни тарбиялашга ёрдам беради.

Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг актив курашлари орқали ўз Ватанининг ва унинг спорти шон-шухратини улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спор тининг байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таъзим қил маслик, камчиликларга нисбатан мурасасиз бўлишлари, ёшларга, спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўртоқлашади.

Спортчини ўз - ўзининг тарбиясисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш, спортчининг етукли ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради.

Шахсни ўз-ўзини тарбияси қуйидагиларни ўз ичига олади: 1) ўзини тута билиши, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиши, ўз хатти-ҳаракатини танқидий баҳолаши, ўзи туғрисида бошқаларнинг фикрига кулоқ солишни билиши; 2) ўз фаолияти ва хатти-ҳаракатларини мустақил таҳлил қилишда ўзининг «иккинчи мени»га нисбатан муносабати.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгилш ўз имко ниятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсининг индивидуал хусусиятларига, шахсининг мадани ятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Рухий тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажри ба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спорт чилар бир-биридан фикрлаши, сезиши, кузатиш ҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўра руҳий тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало, унинг аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-**«старт олд ҳолат»** бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (ЮКЧ ва

қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади ва ҳ.к.). Старт олди ҳолати спорт чининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига. спортчи ни мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолияти нинг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Старт олди ҳолати. Спортчида мусобоқа бошлангунча унинг организмида юзага келадиган физиологик ва психологик функцияларнинг ўзгаришини **старт олди ҳолати** деб юритилади.

Старт олди ҳолати фаолият бошланмасдан юзага келиб организмни бўладиган ишга тайёрлайди. Старт ҳолати - спортчи иш бажариладиган жойда, масалан, сув ҳавзасининг курсисиди ёки югуриш йўлкасида турганда, юзага келадиган соматик ва вегетатив реакциялар даражасини ўзгаришидир.

Старт олди ҳолати организм ишга киришмасидан бир неча дақиқа, соат, ҳатто бир неча кун илгари ҳам кузатилиши мумкин.

Масалан, спортчига бир неча кун олдин унинг мусобақада иштирок этиши ҳақида айтилиши, у спортчида қатор физиологик ўзгаришларни юзага келтиради. Юрак уриши, нафас олишини тезлаштиради, қон босими ортади, моддалар алмашуви кучаяди, қонда қанд ва сут кислотаси кўпаяди ва хоказо. Бу ўзгаришлар старт олди реакциялари бўлиб, улар организмни бўлажак мусобақага тайёрлайди, яъни бажариладиган жисмоний ишга мослашишни юзга келтиради.

Старт олди реакциялари бевосита стартдан олдин сезилади. Мусобақа бошланиши олдидан спортчиларнинг тинч ҳолатидаги юрак уриш тезлиги кўпинча бир дақиқада 120-130 мартага, ўпка вентилизацияси, яъни нафас бир дақиқалик ҳажми 15-20 л.га.кислород ўзлаштириш 400-600 мл. га етади. яъни асосий алмашинув нормасига нисбатан 2-2.5 марта ортади.

Старт ҳолати физиологик нуқтаи назаридан шартли рефлексдан иборат. Мускул иши шартсиз таъсирловчи бўлиб, уни бажарилишидаги ҳамма шароитлар, факторлар шартли таъсирловчи бўлади.

Старт ҳолатидаги физиологик силжишларнинг даража сига бажариладиган ишнинг характериға боғлиқ бўлади. Баъзи илмий далилларға кўра, старт олди ҳолатидаги реакциялар бажариладиган ишларға хос хусусиятға эға бўлади.

Масалан, боксчиларда катта ҳажмдаги ишни бажариш олдидан томир уриши, қон босими ва газ алмашинувининг купроқ ўзғариши, қам ҳажмдаги иш олдидан эса, қамроқ ўзғариши аниқланган.

Старт олди ҳолатида юзаға келадиган реакциялар шартли рефлектор механизмиға эға. Шунинг учун ҳам старт олди ҳолатининг қандай даражада ўтиши, спортчининг малакасига, ўтказиладиган мусобақаниннг қандай бўлишиға, рақибларнинг малакасига, спортчининг индивидуал хусуси ятларига, олий асаб фаолиятининг типига ва бошқа факторларға боғлиқ бўлади.

Старт олди ҳолатларининг рўй бериши, содир бўлиши, спортчининг қайси ёшдалиги билан ҳам боғлиқ. Ўсмир ва ёш спортчилардаги баъзи бир шартли рефлектор функцияларининг старт олди ҳолатидаги ўзғариши катталардагига нисбатан бир мунча кескин бўлиши мумкин.

Мускул иши ҳақида олдиндан айтиладиган маълумотлар юрак уруши ва қон босимини анча ўзгартиради. Шу билан бирға, айтиш керакки, спорт билан шуғулланмайдиган ёшларға нисбатан спортчи ёшларда газлар алмашинуви олдиндан юқори бўлади.

Ёш спортчиларда ўтказилган ташвишлар, айниқса, ҳаяжонли, мусобақалар олдидан старт реакцияларнинг бундай ҳолатда ўтиши, улардаги асаб системасининг қўзғалувчанлиги ва уларнинг таассуротға бўлган реакциясининг тезлиги оқибати эканлигини кўрсатади. Аксинча, ҳаяжон билан кузатилмайдиган мускул фаолияти олдидан организм функцияларнинг ўзғариши ёшларда катталарға нисбатан кучсиз бўлади.

Старт олдидан ўта кучли ҳаяжонланиш спорт натижасининг паса йишиға олиб келиши мумкин, чунки кучли қўзғалиш уларнинг энергетик ресурсларининг қамайишиға, чарчашға, яъни уларда тормозланишнинг ривожланишиға олиб келади. Тренер спортчига ўз иродасини

курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш лозим:

1) булажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати;

2) мусобақага катта аҳамият бериб, унинг булажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик.

Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтиришнинг аҳамияти катта.

Рухий тайёрлаш да спортчининг ўз кучига **ортиқча ишониши** салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Рухий тайёрлаш қатъий индивидуаллаштирилиши лозим. Тезкорлик-куч талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зўр беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узоқ вақт иродавий зўр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчини ҳаддан ташқари руҳий зўр беришлардан ўзини сақлашга ургатишнинг аҳамияти катта. Шунга кура уларга нафас, унинг механизмини чуқур билишни ва шуғулланиш ва мусобақа давомида текис нафас олишни, музика тинглаб машқ ижро этишни, қўшиқ айтиш (ўзи севган қўшиқ ёки куйни хиргойи қилиш) билан шуғулланиш, онгли равишда мушакларни бушаштириш, аутоген кучиш усуллари қўл лашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб кулиш, бет қисмларини уқалашни) ургатиш зарур.

Тайёргарлик жараёнида, бажариладиган ҳаракат фаолиятини кўриш, унинг мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда идеомотор машқ қилиш яхши ёрдам беради. Фақатгина кузатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спорт чигина юксак спорт натижаларига эришади.

Организми ишга киришишига тайёрлаш (разминка).

Ҳар қандан жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари - спорт трени ровкаси жараёни, соғломлаштириш тренировкалари жараёнида рининг машғулотлари жисмоний тарбия дарслари ва бошқа барча жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари

«организмни ишга тайёрлаш» (разминка - айрим адабиётларда - «*чигал ёзиш машқлари*» деб нотўғри номламоқдатар) орқали бажарилиши **жисмоний маданият назариясининг қонуниятларидан бири** ҳисобланади.

Разминка махсус танланган жисмоний машқлар комплекси бўлиб, у ҳар қандай жисмоний машқ ёки спорт машқи ва спорт мусобоқа ларидан олдидан ўтказилади. Аслида, ҳар қандай мускул зуриқишидан аввал бундай машқ ларни бажариш қонуниятдир. Разминка машқлари спортчи организмнинг функционал имкониятларини оширади, уни бажа риладиган ишга тайёрлаш билан максимал иш қобилиятининг юзага келиш учун шароит яратади.

Жисмоний тарбия дарсида, тайёрлов қисмининг ўтказилиши, иш куни бошланиши олдидан эрталабки гигиеник гимнастика машини бажариш ҳам қайд қилинган мақсадни назарда тутати.

Организмнинг функционал тузилмалари, айниқса, вегетатив органлар шуғулланувчи ишга киришган муддатдан бошлабоқ бирданига ўзининг энг юқори даражадаги иш қобилиятини намоён қилаолмайди. Орган ларнинг фаолияти ишни максимал даражада бажаришга ўтиши учун маълум 3-5 дақиқагача бўлган вақт талаб қилинади. Шундан сўнггина организм аста-секинлик билан ишга тўлиқ киришиб кетиши мумкин. Разминка машқлари организмнинг аъзолари тизимининг иши(жисмоний фаолияти)ни кучайтириш, ривожлантириш билан бирга унинг «ишга киришиб кетиш» вақтини қисқартиради, натижада организм ишга тезроқ киришиб кетади.

Разминка машқлари таъсирида марказий асаб тузилмасининг қўзғалувчанлиги оптимал ҳолатгача кўтарилади ва бу билан моддалар, газлар алмашинуви аста секин кучаяди, оксидланиш ва қайтарилиш реакциялари тезлашади, деполардан қон айланиш тизимига қон чиқишининг кучайиши натижасида унинг таркибидги қизил қон таначаларининг сони ортади, гемоглабин миқдори кўпаяди, нафас тизимининг ҳолати кучаяди, тана безларининг иши яхшиланади, асаб тизими ва ҳаракат реакциясининг вақти қисқаради, машқ юқори даражада

моҳирлик, катта куч, юқори тезлик, чаққонлик ва чидамлилиқ билан бажарилади.

Разминка машқларининг организмга таъсири бажариладиган машқлар характериға (масалан, ҳаракат тезлиги, муддати, оғир-енгиллиги ва ҳоказо), спорт туриға, спортчининг жисмоний чиниққанлиги ёки чиниқмаганлиғига, об ҳаво шароитлари, спортчининг индивидуал хусуси ятлари каби қатор омилларга боғлиқ.

Шунинг учун ҳам разминка муддати ва унинг қандай бўлиши, орға низмнинг қандай ёшдалиги, юкламанинг ҳажми, шартли рефлексор функцияларининг старт олди ҳолатидаги ўзгариши даражасини турли ёшдаги ларда турлича бўлишини эътиборга олиб ўтқишга оид назарий билим ва амалий малакаларни инобатга олишимиз лозим.

Мускул иши ҳақида олдиндан шуғулланувчиға бериладиган маълумотлар юрак уриши ва қон босимини ўзгаришиға сабаб бўлади. Шу билан бирға, янги шуғулланишни бошлаган билан маълум даражадаги спорт билан шуғулланадиган ёшларда газлар алмашинуви олдиндан юқори бўлади.

Ёш спортчиларда ўтқазилган текширишлар, айниқса, ҳаяжонли мусо бақалар олдиндан спорт реакцияларининг бундай ҳолатда ўтиши, улардаги асаб тизимининг қўзғалувчанлиги ва уларнинг таасуротиға бўлган реакциясининг тезлиги оқибати эканлигини кўрсатади. Аксинча, ҳаяжон билан кечмайдиган катталарнинг мускул фаолияти, уларға жавобан функция ларнинг ўзгариши ёшларда катталарға нисбатан кучсиз бўлишини эътиборга олишимиз лозим.

Разминкани организмнинг ишға киришишиға тайёрлаши. Разминка спортчилар организмни асосий ишни тўлақонли бажаришға тайёр лаиди. Разминка **умумий** ва **махсус** деб номланадиган икки қисмда амалға оширилади.

Биринчиси спортчиларни марказий нерв системасини ва ҳаракат аппаратларини қўзғалувчанлигини орттиради, моддалар алмашинувини, тана ҳароратини, қон айланиш ва нафас органлар тизимининг фаолиятини оширади.

Разминканинг **иккинчи қисмида эса**, келгусида

бажариладиган ишларда иштирок этадиган ҳаракат таянч аппарати аъзоларининг айрим қисмларининг фаолиятини кучайтиради ва спортчининг иш қобилиятини орттиради. Разминканинг умумий қисми барча спорт турлари учун бир хил бўлиши мумкин, махсус разминка эса спортчининг танлаган ихтисослигига бевосита боғлиқ бўлиш керак.

Масалан: волейбол ўйинчиларнинг махсус разминкаси шу ўйинда иштирок этадиган органлар фаолиятини кучайтиришга қаратилади.

Махсус разминка иложи борица айнан шу ўйин шароити техник элементларига яқин машқлар билан давом этиши биз кутган натижани беради. Тўғри ташкил қилинган разминка нерв марказларининг қўзғалувчанлигини ва стабиллигини оширади, бу ўз навбатида ўрганиш жараёни ларини оптималлашувига ва вақтли алоқаларни ҳосил бўлиш имконияти тини, ҳосил бўлган ҳаракат малакаларини мураккаб шароитда қўллаш имкониятини беради.

Разминка туфайли спортчиларни муҳитга мослашуви тезлашади, хатолар камаяди. Разминка туфайли спортчиларнинг организмида ферментларнинг активлиги ортади мускулларда биохимиявий реакциялар тезлашади, қўзғалувчанлиги ва уларнинг стабиллиги ортади.

Разминка, айниқса, кислородни кўп талаб қилувчи малакалар шаклланган машқлар, спорт турлари машғулотларида муҳим аҳамиятга эга. Шу билан боғлиқ ҳолда нафас ва юрак фаолияти кучаяди, қонни умумий қон айланиш доирасига чиқиши ортади, ишлаб турган органлар билан ишламай турган органлар орасида қонни қайта тақсимланиши содир бўлади, тана ҳарорати кўтариледи.

Тана ҳароратининг кўтарилиши туқималарда оксигемоглобин диссоциациясини тезлаштиради. Бундан ташқари мускулни эгилувчанлигини оширади, натижада спортчиларнинг шикастланиш эҳтимоли камаяди, олди олинади.

Разминка туфайли содир бўлган физиологик силжишлар разминка тугаши билан йўқолиб кетмай, ўз изини қолдиради. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, разминка билан асосий иш бажариш орасидаги вақт 10 минут бўлса спортчини иш қобилиятини самараси юқорироқ бўлади.

Умумий ва махсус разминка. **Умумий разминка** организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган бўлиб, асосан, вегетатив функцияларни кучайтириши билан ифодаланади. Айниқ са, юқори тезлик билан бажариладиган ҳаракатлар учун юрак-томир, нафас органларининг функцияси ва тана ҳароратининг бир оз кўтарилиши муҳим аҳамиятга эга. Тана ҳароратининг бундай ортиши скелет мускул лари ишини кучайтиради, моддалар парчаланишида ҳосил бўлган маҳсулотларнинг, кўпинча, сут кислотасининг тулиқ оксидланишини таъминлайди, мускуллар фаолиятининг фойдали коэффициентини оширади, чарчашга мойиллигини камайтиради.

Тана ҳароратининг бир оз ортиши билан ҳаракат аппарата тида юзага келадиган ўзгаришлар шундан иборатки, энг аввало мускул тўқима лари нинг қўзғалувчанлиги, лабиллиги (функционал ҳаракатчанлиги) ортади, қолаверса, улардаги ёғларнинг юмшаши оқибатида мушаклар эластиклиги ортади, мўртлик камаяди, бўғинлардаги суюқликлар ёпиш қоқлиги камаяди, бўғинлар ҳаракатчанлиги яхшиланади, улардаги пайларнинг чўзилувчанлиги ошади.

Шунинг учун ҳам яхши ташкил этилган разминка билан ўтказилади ган машғулотларида разминкасииз бажариладиган мушаклар ишидагига нисбатан мушакларнинг, пайларнинг хаддан ташқари чўзилиши, шикаст ланиши кам содир бўлади. Бундан ташқари, гавданинг бир оз қизиши билан тўқималардаги ферментларнинг фаоллиги ортади, натижада, кимёвий реакциялар тезлашади, парчаланиш ва тикланиш реакци ялари тезроқ ўтади, бу ҳол мускул ишининг бажариш, унинг энергия билан таъминла нишида муҳим рол ўйнайди.

Разминка машқлари таъсирида асаб хужайраларининг қўзғалувчанлиги ва стабиллиги, асаб жараёнларининг динамикаси ортади. Асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг ортиши аркат актларининг юқори тезлик билан бажарилишини таъминлайди. Разминка машқлари таъсирида асаб хужайраларида юзага келган ўзгаришлар изи асосий ишга ўтишда зарур аҳамиятга эга, яъни ишга киришиб кетишини тезлаштиради.

11.11. Спорт тренировкалари жараёни кўп йиллик жараён

Спорт тренировкаси жараённинг машғулотлари қатор йилларга мул жалланади ва бу машғулотларни барча деталлари билан тасаввур қилиш ута мушкул иш. Таркибида амалий жиҳатдан беқиёс ўзгариш ларни ўзида мужассамлаштирадиган бу жараён, ўзининг мазмунида **уч та энг йирик звеноларни мужассамлаштиради**, улар: **1) базавий тай ёргарлик босқичи; 2) спорт имкониятларини максимал амалга ошириш босқичи; 3) спорт фаолиятини узоқ йил давом эттириш босқичи.**

Уларнинг ҳар бири қоида тарзида камида йиллик ёки ярим йиллик катта цикллارни ўз ичига олади. Этаплар ва босқичларнинг алмашини ши билан ифодаланувчи тренировка жараёнидаги ўзгаришлар **спорт маҳоратининг юзага келиши қонуниятлари ва спорт тури техни касини янада такомиллаштириши билан содир бўлади.**

Биологик нуқтаи назардан бу жараённинг алмашиниши босқичлари индивиднинг ёши бўйича имкониятларини табиий равишда ўзгариши билан боғлиқ (инсон организмнинг шакли ва хизматини ривожланиши орқали содир бўлувчи, ёшни катталаниши билан унинг стабиллашуви ва сўнг организм қариши бошланади).

Кўп йиллик тренировка этаплари қайд юқорида қайд қилинганлар билан бирга унинг умри давомидаги ҳаёти ва фаолиятининг ўзига хос лиги бўш вақти бюджетини: мактабда ўқиётган вақтида; армия сафидаги хизмати вақтида; меҳнат фаолияти ва бошқаларда ифодаланади. Кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнининг этаплари ва даврларининг аниқ чегараси йўқ. Тренировкалар шу ёшда бошланади, шу ёшда тугалланади деган қоида ҳам ёзилмаган. Уларнинг бошланиши ва тугалланиши фақат спортчининг биологик(паспорт) ёши билан боғлиқ бўлмай, унинг спортдаги иқтидори, қобиляти, индивидуал ривож ланганлигининг хусусиятлари, спорт юкламаларига мослаша олиши, у шуғулланаётган спорт турининг хусусий томонлари, неча йилдан буён шуғулланаётганлиги (спорт стажи), спорт фаолияти учун яратилган шароит ва бошқалар билан боғлиқ.

Базавий тайёргарлик. Тахминан бу давр 4-6 йилни ўз ичига олади(қисман бироз у ёки бу томонга оғишлар бўлиши мумкин). Албатта, бу олдин ёзганимиздек, энг аввало спортчининг индивидуал қobiliяти ва танлаган спорт тури хусусиятлари билан боғлиқ. Спорт тайёргарлиги базасининг яратишнинг асосий мақсади эгалланадиган марралар учун мукаммал пойдевор қўйиш: организмнинг ҳар томон лама ривожланишини таъминлаш, унинг функционал ва адаптация имкониятларининг умумий даражасини ошириш, турли хилдаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг бой фонди ва заҳирасини яратиш, спорт маҳоратининг бошланғич асосини шакллантиришдан иборат.

Базавий тайёргарлик рамкасида иккита йирик: **дастлабки спорт тайёргарлиги** ва спорт **ихтисосликнинг бошланиши** этап ўрин олган.

Дастлабки спорт тайёргарлиги этапи одатда кичик мактаб ёши далиги вақтидан, айрим ҳолатларда ундан ҳам аввал бошланади ва спорт мутахассислиги тайёргарлиги даврига ўтиб тугалланади. Бу этапда спорт тренировкasi ҳақида гапириш ҳали эрта бўлиб, трениров канинг хусусийлашган жараён тарзидаги белгилари кўзга ташланади ҳолос. Машғулотлар асосан кенг кўламдаги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланиш билан жисмоний тайёргарлик ва спортга оид мактаб жисмоний тарбияси дастуридаги билимларни ўқи тиш амалага оширилади.

Бошланғич спорт мутахассислиги этапи (ихтисослаштирилган база тарзидаги тайёргарлик) ҳозирги замон спорт амалиётида илк болалик давридан бошланади: конькида фигурали учиш, гимнастика, бадий гимнастика,сузиш, айрим спорт ўйинлари ва бошқаларда.

Спортда спорт мутахассислигини ўз вақтида бошлаш муаммо. Му ҳими, бир томондан, спортда мумкин бўлган маҳорат чўққисига эри шиш вақтини ўтказиб юбормаслик бўлса, ёшига кўра ўсишнинг сенсор даври, ривожланиш имкониятининг қулай вақти, тренировка жараён лари таъсирига осон бериладиган даври, иккинчидан, тор, фақат танлаган спорт тури бўйича шуғулланиш билан

чегараланилса, қисқа вақт ичида яхши спорт натижаларига эришиши мумкин, лекин, унинг истиқболи яхши бўлмайди.

Одатда, спорт мутахассислигини танлашда хатоларга йўл қўймаслик учун, кенг куламли комплексли курсаткичларга асосланиш билан чегараланмай, бўлажак спортчининг организмидаги этапма - этап содир бўладиган силжишларга қаралади.

Спортда қобилиятлилиги бу даврда унинг кўрсатган натижасига қараб эмас, уни шуғулланишни бошлаганидан буён курсаткичлар буйича олдинга силжишига қараб лаёқатли деб танлаш ўзини оқлаган лигини ёздиқ. Спорт мутахассислигининг бошланишида спорт натижаси кескин, тренировкада олган тайёргарлигига нисбатан тўғридан тўғри пропорционал тарзда, кейинги кучли юкламалар билан шуғул ланган этапларига нисбатан тез ўсиши спорт тренировкалари амалиё тида одатдаги ҳол деб қаралиши кераклигини билишимиз лозим.

Бундай ҳолат спортчини спорт тренировкаларини бошланғич дврида унинг организмини табиий ўсиши давомида юкламаларга нисбатан **оширилган реактив реакцияси** деб қарашимизга тўғри келади. Бу қонуниятга яқин жиҳат бўлиб, барча спорт билан эндигина шуғул ланишни бошлаганларнинг ҳаммасида ҳам кўзга ташланади деб айтиб бўлмайди. Бу даврни машғулотла ридаги тур хил машқлардан ҳосил булган тренировка эффектини юзага келши, уни кўчишини ҳамда организмни юкламаларга тез мослаша олишининг юқорилиги даври деб қаралмоқда.

Бошланғич мутахассислик тайёргарлиги этапида ихти сослик учун бериладиган умумий юкламалар нисбатан танлаган спорт тури учун йўналтирилади, лекин интенсивликни ошириш бир оз эҳтиёткорликни талаб қилади. Интенсивлик ҳам тенденциясига кўра оширилиши лозим, лекин умумий ҳажмга нисбатан интенсивлик оширилган тренировка ларнинг қуввати бир оз чегараланиши мақсадга мувофиқ.

Мутахассисликка оид тренировкаларнинг йиллик катта циклида тайёрлов даври доминант бўлади. Мусобақалар даври нисбатан ўраб олингандек. Спортчининг ёшини ортиши, аста секинлик билан спорт маҳорагини, спорт

тайёргарлигининг умумий даражасини кўтарили шига қараб, аста секинлик билан тренировка жараёни танланган спорт тури бўйича юқори спорт натижаларига эришиш қонуниятлари асосида ўзининг қатор йиллар учун мулжалланган йўлига тушади.

Максимал спорт натижаларини кўрсатиш даври.

Спортчининг юқори натижаларига эришиши учун ёш чегараси юқори натижаларга эришишнинг максимал, қулай ёши деб аталувчи даври билан боғлиқ. Қатор спорт турлари учун бу давр 18-21, 22-26 ёшни ташкил этади. Кузатишларнинг кўрсатишича⁷³, спорт турларидан - сузиш, конькида фигурали учиш, аёллар гимнастikasi, бадий гимнастикада юқори натижаларга эришиш даври 16-20 ёшдалиги ва ундан олдинроқ ҳам бўлиши мумкин. Узоқ ва энг узоқ масофаларга югуриш, энгил атлетика нинг улоқтиришлари, оғир атлетика ва бошқа қатор спорт турларида энг яхши натижалар 24-30 ёшлар атрофида ҳам кўрсатилади.

Қайд қилинган ёш даври ва тренировка жараёни этаплари юқори спорт натижаларига эришишнинг энг қулай ва юқори чўққиси эканли гини ҳисобга олсак, кўп йиллик бу жараён йирик - энг юқори натижа ларга эришишдан олдинги ва энг юқори натижалар даври тарзида иккита йирик этапга бўлинади. Уларнинг давом этиш муддати тахми нан 8-12 йилни ташкил қилиши кузатилмоқда. Бу спорт билан жуда ҳам фаол шуғулланишга бериладиган, кучга тўлган, спорт маҳора тини пухта эгаллаган, спортда катта ютуқларни қўлга киритган (кульми нация) вақт саналади.

Кульминацияга эришишдан олдинги этап чуқурроқ спорт тако миллаштирувни бошланишига тўғри келади. Спорт тренировкаси жараёнининг қонуний хусусиятлари бу даврда ўзининг тўлиқ ифода сини топади. Бу этапнинг мазмуни махсус (жисмоний, техник, руҳий) тайёргарликнинг умумий ҳажми ҳисобига айтарли даражада ортти рилади. Махсус тай ёрлов, мусобақа машқларига умумий тайёргарлида олдинги сарфланган вақт меъёрига солиштирганда, индивидуал юклама ларнинг максимуми даражасигача кўтарилади.

⁷³Л.П.Матвеев, "Теория и методика физической культуры", Учебник для институтов ФК. Москва, «Физкультура и спорт». 1991 г. Стр 489

Тренировка жараёни юкламаларининг умумий йигиндиси тарзидаги ҳажми ва интинсивлиги олдинги давр ва этапларидаги темпга нисба тан энг юқори даражасига кутарилади. Шу билан бирга, мусобақаларда қатнашувининг амалиёти кенгайди ва улар спорт тренировкаси жараё нининг мазмуни ва тузилишига айтарли даражада таъсир кўрсатади. Агар, мутлақ натижалар учун барча шароитлар юзага келса, биз ўргана ётган этапда спортчининг бутун ҳаётини кун тартибида спорт фаоляти доминатлик қилади ва у фақат олий спорт мақомига эришишнинг хусу сий муаммолари билан банд бўлади.

О л и й т а р т и б д а г и (мақомдаги) спорт натижалари **э т а п и** кўп йиллик тренировкалар орқали ёшига муносиб даражада инди виднинг максимал спорт ютуқлари, спорт натижаларини кўрсатиш учун қулай давр ҳисобланади.

Спортчи фаолятини ташкиллашнинг умумий факторларидан бири, юқори спорт ютуқларининг абсолюти саналишига давогар йирик мусобақалар тўрт йилда бир ўтказиладиган Олимпиада ўйинлари эканлиги барчага маълум.

Ташкилий категория тарзида юзага келган «Олимпиада цикли» кўп йиллик тренировка жараёнини ташкиллашда муҳим рол ўйнайди. Бун дай цикл кўпинча қуйидагича тузилади:

1-2 - йиллар - **кенгайтирилган тайёрлов даври** билан йиллик тренировка цикллари(фундаментал тайёргарлик даврлари)ни ўз ичига олади. Умумий мақсади олимпиада йилида аҳамиятли даражадаги ютуқ ларга эришиш учун етарли даражадаги асос(фундамент)ни тайёрлаш;

3 - йил - **олимпиада йилидан олдинги йил** мусобақаларининг тизими ва спорт тренировкалари тузилишининг асосий хусусиятларини моделлаштириш билан олимпиада моделини синаш.

4 - йил - **амалга оширувчи**, мақсад қилиб қўйилган натижага эришишга спортчининг имкониятларини тўла сафарбар қилиб(лозим бўлса тузатишлар қилиб) **синаб кўрилган моделни қўллаш** билан мусобақаларда иштирок этиш. Бундай цикл энг юқори натижалар(кул минация)га яқин натижалар

кўрсатиши мумкин бўлган этапларда қўлланилади.

Албатта, қайд қилинган вариант кўп йиллик тренровкаларнинг ягона синалган варианты эмас. Кўп нарса спортчининг шуғулланиш стаж ва мусобақаларда қатнашиш тажрибаси билан боғлиқ. Ёш, натижалари тез ўсаётган спортчиларда олимпиада цикли трениров каларнинг бошланиши давриданок, нисбатан аҳамиятли даражадаги, юқори параметрли юкламаларга ўтиши орқали уларнинг имконият ларини тўлиқ сафарбар қилиниши билан характерланади.

Навбатдаги тўрт йиллик циклнинг биринчи йилида кўп маротабалаб тайёргарлик зуриқишни бошидан кечирган ва маъсулиятли мусобақа ларда нисбатан кўп иштирок этганлар учун тренировкаларни бир оз енгиллаштирилган вариантлар(ҳажмига кўра айтарли катта юкламалар, интенсивлигини эса бироз пасайтириш) билан шуғулланиш мақсадга мувофиқ.

Спортда узоқ муддат қолиш (спорт фаолиятининг давомий лиги). Тренировкалар рационал тузилмаси бир кун келиб, спортчи ёшининг катталашиши оқибатида унинг организмида стабиллашув содир бўлади, сўнг функционал ва юкламаларга мослашувчанлик жиҳати сусая бошлаш юзага келади, табиий равишда спорт ютуқла рининг лимити ҳам ниҳояси томон юз буради. Бундай чегара ҳар бир индивид учун ўзгача бўлиб, қатор шартлар ва шароитлар билан боғланган бўлади. Шундай ҳолатлар ҳам мавжудки, айрим спорт турлари вакилларининг ёши 30-35 дан ошса ҳам, спортдаги ютуқлари ижобий томонга ўсишда давом этади ёки ўзларининг рекорд натижаларини такрорлашда давом этишдан тўхтамайдилар (масалан, оғир атлетикачилар, молот улоқтирувчилар, узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчилар - 20, 21 расм).

Спорт ихтисослигини чуқурлаштирилиб ўтказилган 8-10 йилдан сўнги трениров каларидан кейин натижалар бироз пасайишни бош лайди. Аҳамиятига кўра у ўтувчи, алмашинувчи характерга эга бўлиши мумкин. Лекин сабаби спортчи ёшининг катталашуви оқибатидан ёки кўп йиллик тренировкалар жараёнини ташкиллаш методикасидаги юзага келган камчиликлар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Кейин-

чалик ўтказиладиган тренировкаларнинг рационализацияси ва спорт фаолияти ташкилланишини тўлиқ такомиллаштириш эришилган спорт натижаларини сақлаш вақтини чўзишга имконият яратади.

Эришилган натижаларни сақлаш этапида аввалига тренировка юктамаларининг умумий ҳажмини стабиллашуви содир бўлади. Бу нинг соясида тренировка машқларининг алоҳида гуруҳлари билан боғлиқ парциал (хусусий) ҳажмни даврий ўзгариши ўзини оқлаган. Амалий жиҳатдан эришилган спорт ютуқларининг тугалланмас заҳираси спорт техникаси ва тактикасини танлаб, йўналтириб такомиллаштиришдан, мусобақаларда қатнашиш орқали тўпланган тажрибадан ахтариш бу этапда мақсадга мувофиқ бўлади. Шуғулланганлик ортиши нинг қўшимча фактори бўлиб, тренировка воситалари, методларини ва уларнинг тузилишини ташкил лашнинг шакллари мақсадга мувофиқ равишда вариациялашдан (макроциклларнинг - жуфтлаб, мусобақалар даврининг чўзиш ва бошқалардан) фойдаланиш лозим бўлади.

Хоҳлаймизми, йўқми, тахминан 35-40 ёш чегарасига борганда, машғулотлар орқали эришилган натижаларни, умумий шуғулланганликни сақлаш этапига ўтилади. Спорт фаолияти шу билан умумий кондинциясига етади ва рекреатив-соғломлаштириш характериغا эга бўлади.

Биз кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнининг мазмуни ва тузилишига оид фақат бошланғич тушунчаларнигина беришни мақсад қилганлигимиз ҳақида ёзган эдик. Бўлажак жисмоний маданият бакалаври мактаб спорти ёки БЎСМларнинг бошланғич (тайёрлов гуруҳларида) тренировкалар ўтказишларини ҳисобга олиб, қўйилган вазифани қисман бўлсада ҳал қилдик деган фикрдамиз.

Назорат саволлари

1. Спорт тренерининг ўқув ййгинларини ўтказиш малакаси.
2. Мамлакатимизда энг оммавий саналган спорт турлари.
3. Спорт тайёргарлиги жараёни.
4. Спорт тренировкеси жараёнида техник ва тактик тайёргарлик.

5. Спортда шикастланиш.
6. Спорт тренировкалари даврлари.

Мавзу бўйича тестлар

1. Спорт формасининг таърифи.

- А) спорт натижаларига эришиш учун спортчининг тайёргарлиги ҳолати;
- В) спортчини оптимал тайёргарлик ҳолати бўлиб, бунда жисмоний имкониятлар тўлиқ намаён бўлади;
- С) катта циклдаги шароитларда спорт натижаларига эришдаги функционал ва психологик тайёргарлигини юқори даражаси;
- Д) оптимал тайёргарлик ҳолати;
- Е) машғулотларга муносабатининг кутаринкилиги.

2. Спорт формаси ҳолатида ҳаракат малакаси.

- А) юқори автоматлашган, лекин онгининг назорати остида;
- В) онг орқали ҳаракатнинг ҳар бир бўлаги назорат қилинади;
- С) онгининг назоратига таалуқли эмас;
- Д) вақти-вақти билан автоматлашиш йўқолади;
- Е) ҳаракат малакали бош мия пустлоғида синтез қилиниб улгулмаган.

3. Спорт формасига кириш учун асосий юклама қачон берилади?

- А) спортчини умумий тайёргарлик даврида;
- В) махсус тайёргарлик даврида;
- С) оралик даврида;
- Д) ўтиш даврида;
- Е) барча даврларда.

4. Тренировка жараёнини назорат қилишда нималарга эътибор берилади?

- А) организмни физиологик ва педогогик ҳолатига;
- В) тиббий биохимик ва биомеханик ҳолатига;
- С) оддий мусобақаларда кўрсатган натижаларига;

Д) спорт тренерларини бошқарувчилик роли остида утказилган назорат натижаларига;

Е) организмни рухий ва жисмоний тайёргарлигига.

5. Олимпиадага тайёргарлик жараёнида тренировканинг «модель»ини макроцикли қайси вақтда тузилади?

А) Олимпиада циклини биринчи йилида;

В) Олимпиада циклини иккинчи яримида;

С) Олимпиада циклини учинчи йилида;

Д) Олимпиада циклини туртинчи йилида;

Е) Олимпиада мусобақаларидан сўнг.

Мустақил таълим мавзулари

1. Мусобақа даврининг юкламалари.

2. Ўтиш даврининг тренировкалари мазмуни.

3. Тайёрлов даврида умумий жисмоний тайёргарлик.

4. Спорт классификациясининг мазмуни.

5. Спорт педагогикаси фанларини тренировка жараёнидаги урни.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И. А. Юксак маънавият - енгилмас куч. Т., - «Маънавият» - 2008 й.
2. Каримов И. А. Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби. 2-жилд. Т., «Ўзбекистон» - 1996 й.
3. Каримов И.А. Хавфсизлик ва барқарорлик тараққиёт йўлида. 6-жилд. Т., - «Ўзбекистон» - 1998 й.
4. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан кураимиз. 7-жилд. Т., - «Ўзбекистон» - 1999 й.
5. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., - «Ўзбекистон» - 2000й.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тушлам Т., - «ЎЗМЭ Давлат илмий нашриёти» - 2000й.
7. Авлоний А. «Туркий гулистон ёхуд ахлоқ». Тошкент «Ўқитувчи» 1992.
8. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А. Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар. Тошкент - 2009.
9. Абрамов М.С. «Аэробика и мы». Т.: Медицина, 1990. ст 47.
10. Абу Али ибн Сино «Канон врачебной науки». Изд. «Фан» УзССР, Ташкент, 1985 г.
11. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Учеб.пос. Ташкент.: 2003 г.
12. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. Перевод с английского И.Л.Моничаева, Москва, «Радуга», 1987 г.
13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилитларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005.
14. Евсеев Ю.И., Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, «Феникс» 2008.
15. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». Москва, «ФиС», 1989 г.
16. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: «Zar qalam». 2004. -84 с.
17. Саломов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси асослари. Т. «Молия». 2011.

18. Матвеев А.П., Мельников С.Б., Методика физического воспитания с основами теории, Уч.пос. Москва, «Просвещение» 1991 г. Стр 191
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
20. Насриддинов Ф. «Камолот ва маънавият сабоқлари». Тошкент., - «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» - 1998 й.
21. Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йулкалари. - Т.: «Медицина», 1987 й. 31 бет.
22. Теория и методика физического воспитания: учебник А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Фенгикс, 2008 -381 с.: ил. - (Выс. образ).
23. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003. -480.
24. Усманов Б. Гимнастика дарсларида инновацион технологиялар. Ўқув қўлланма. «Тафаккур бўстон». Тошкент - 2013.
25. Физическая культура: Практ.пособие/ Б.И. Загорский, И.П.Залетаев и др.-2-е изд., Высш.шк.,1989,-383 с.: ил.
26. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Касб-хунар коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти» Ўқув-қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2010 й. 50-бет.
27. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти» Ўқув-қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2010 й.
28. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Касб-хунар коллежлари ўқувчи-ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» Ўқув-қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2010 й.
29. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар «Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти» услубий қўлланмаси «Фарғона» нашриёти, 2011 й.
30. Юнусова М.Ю., Теоретические основы физической культуры и спорта., учебное пособие., изд.полиг.отдел УзГосИФК. 2005 г.

СУЗ БОШИ	3
I боб. ФАНИНГ МАЗМУНИ, УНИНГ РИВОЖЛАНИШИНING ДАВРЛАРИ, МАНБАЛАРИ, БОШҚА ФАНЛАР БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ	6
1.1. Фаннинг мазмуни, предмети, илмийлиги, амалийлиги, ҳалқчиллиги ва умумий қонуниятлари	6
1.2. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиш даврлари ва бошқа фанлар билан боғлиқлиги	9
1.3. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг манбалари, бошқа фанлар билан боғлиқлиги	12
II боб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИНГ ЕТАКЧИ ТУШУНЧАЛАРИ	18
2.1. «Жисмоний маданият» тушунчаси ва унинг таснифи	19
2.2. «Жисмоний тарбия» тушунчасининг таснифи	24
2.3. «Жисмоний тайёргарлик» тушунчасининг таснифи	27
2.4. Спорт тушунчаси ва спорт турларининг туркумланиши	35
2.5. Жисмоний маданият тизими, унинг бўғинлари, мақсади, вазифалари, асосий хусусиятлари	41
III боб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАРАЁНИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЁТЛАРИ	52
3.1. Илмий тадқиқотнинг назарий таҳлил ва умумлаштириш методи	54
3.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот методи	56
3.3. Илмий тадқиқотларда тажриба (эксперимент) методи	57
3.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот	59
3.5. Суҳбат, интервью ва сўровномадан фойдаланиш	61
IV боб. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК	67
4.1. Инсон жисмининг ривожланганлиги	69
4.2. Жисмоний ривожланишнинг объектив қонуниятлари ва даврлари	74
4.3. Жисмимизнинг ички аъзоларини ривожланганлиги даражаси	78
4.4. Инсон жисмининг ривожланганлигининг мутаносиблиги (симметрияси), ўлчамлари, намуна тарзида ривожланган тана	82
4.5. Жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш ва унга оид назарий билим ва амалий малакалар	87

V бoб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ	103
5.1. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи	104
5.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи	106
5.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг соғломлаштиришга йўналтириш принципи	108
VI бoб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИ	114
6.1. Ҳаракат фаолиятига ўқитиш жараёнинингнинг ўзига хос хусусиятлари	115
6.2. Ҳаракат малакаси ва унинг шаклланиши	127
6.3. Жисмоний маданият таълими жараёнининг тузилиши	135
VII бoб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ (ПРИНЦИПЛАРИ)	157
7.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик тамойилидан фойдаланиш	157
7.2. Таълим жараёнида кургазмалилик тамойили ва ундан амалда фойдаланиш	161
7.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий тамойили	162
7.4. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мунатазамлилик услубий принципи	166
7.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш) тамойили	167
7.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи	177
VIII бoб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ ВОСИТАЛАРИ	188
8.1. Жисмоний машқлар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг асосий воситаси сифатида	188
8.2. Жисмоний машқ техникаси	192
8.3. Ҳаракатларнинг тавсифи	196
8.4. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг воситаси сифатида	205

8.5. Жисмоний машқларнинг классификацияси (таснифланиши)	208
8.6. Жисмоний машқларни анатомик белгилари, ҳаракатнинг шакли ва қувватига қараб классификацияси	217
8.7. Ҳаракат сифатларини ривожлантириши ва спортнинг алоҳида турлари тарзидаги жисмоний машқлар классификацияси	219
8.8. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар	221

IX боб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ	
ВА ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ МЕТОДЛАРИ	226
9.1. Жисмоний машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш методлари	229
9.2. Ҳаракат фойиятларига ўргатиш(ўқитиш) ҳаракатнинг тулиқ ёки унинг айрим қисми(булаклари)ни алоҳида ажратиб ўргатиш методлари	230
9.2.0. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида умумий педагогика методлари	237
9.2.1. Таълим жараёнида суздан фойдаланиш	238
9.2.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш (кўргазмалилик) услублари	242
9.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида уйин ва мусобақа методлари	248
9.3.1. Уйиндан фойдаланиб ўқитиш методикаси	249
9.3.2. Мусобақа методи	252

X боб. ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ	
РИВОЖЛАНТИРИШ	256
10.1. Куч ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш методлари	260
10.2. Тезкорлик ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш методлари	276
10.3. Чаққонлик ва уни тарбиялаш методлари	288
10.4. Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш методлари	303
10.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш методлари	319

XI боб. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИ	328
11.1. Спорт, соғломлаштириш тренировкалари ва уларга оид машғулотларининг мақсади ва вазифалари	330
11.2. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларининг воситалари	331
11.3. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларида фойдаланиладиган методлар	334
11.4. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги	337

11.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишнинг навбатлашуви	340
11.6. Тренировка жараёни машғулотларининг циклилиги	346
11.7. Кўп ойлик тренировка жараёнининг макроцикллари (катта цикллар)нинг тузилиши	355
11.8. Тренировка жараёнининг макроциклларини турли даврларини хусусиятлари	359
11.9. Тренировка жараёнида спортчининг техник, тактик маҳоратини ошириш	369
11.10. Спортчининг функционал, маънавий, психологик тайёргарлиги	374
11.11. Спорт тренировкалари жараёни кўп йиллик жараён	385
Фойдаланилган адабиётлар	394

АБДУЛЛАЕВ Абдували

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ**

2- тўлдирилган нашри

Муҳаррир:

**Х.Шарофиддинов,
У.Абдуллаева**

**Компьютерда
терувчи:**

Н.Хасанова

Босишга рухсат этилди: 2017 й. Нашриёт босма табоғи 25.
Шартли босма табоғи – 12,5. Бичими 84x108 1/16. Адади 150.
Буюртма № 148. Баҳоси келишилган нархда
«Poligraf Super Servis» МЧЖ
150114, Фарона вилояти, Фарғона шаҳар,
Авиасозлар кўчаси 2-уй.

ISBN 9789943381377



9 789943 381377

Тошкент-2017