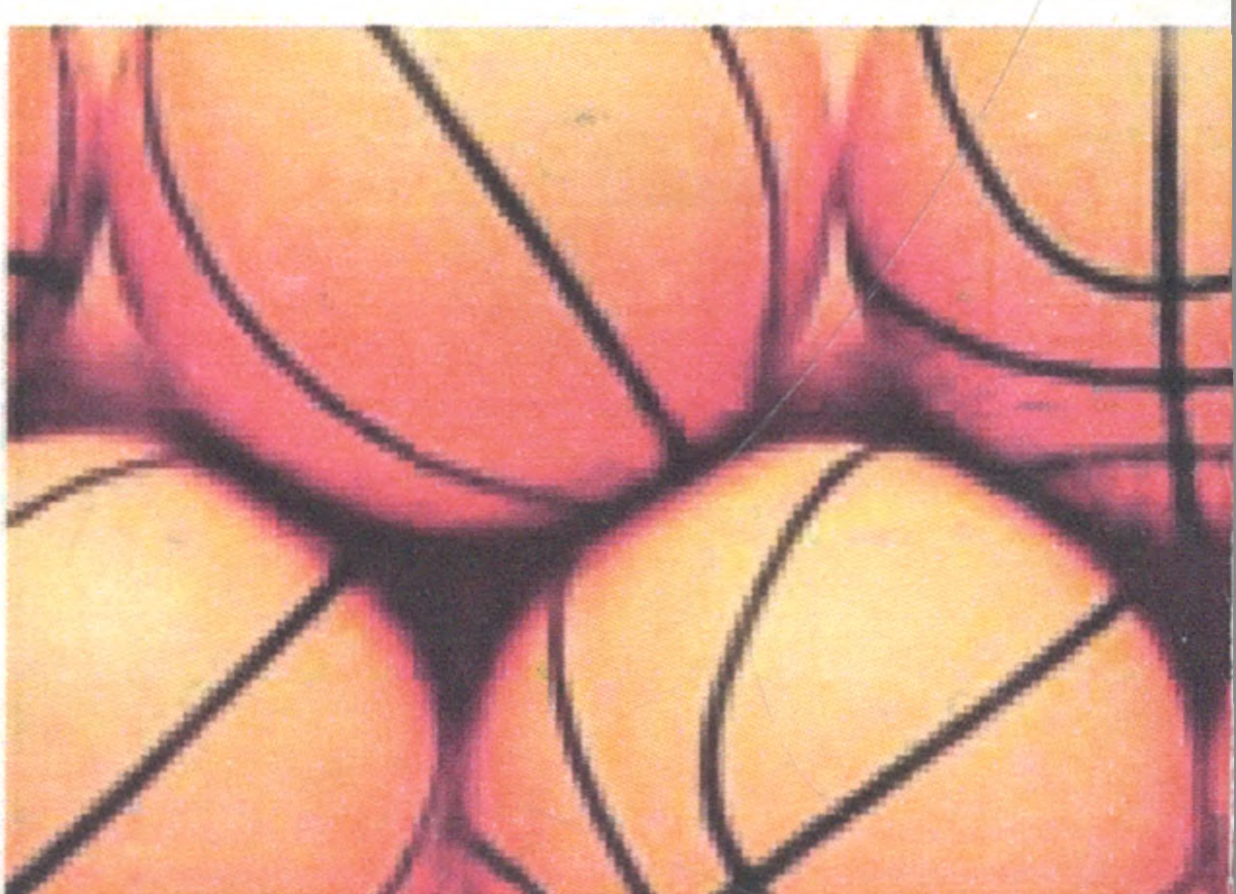
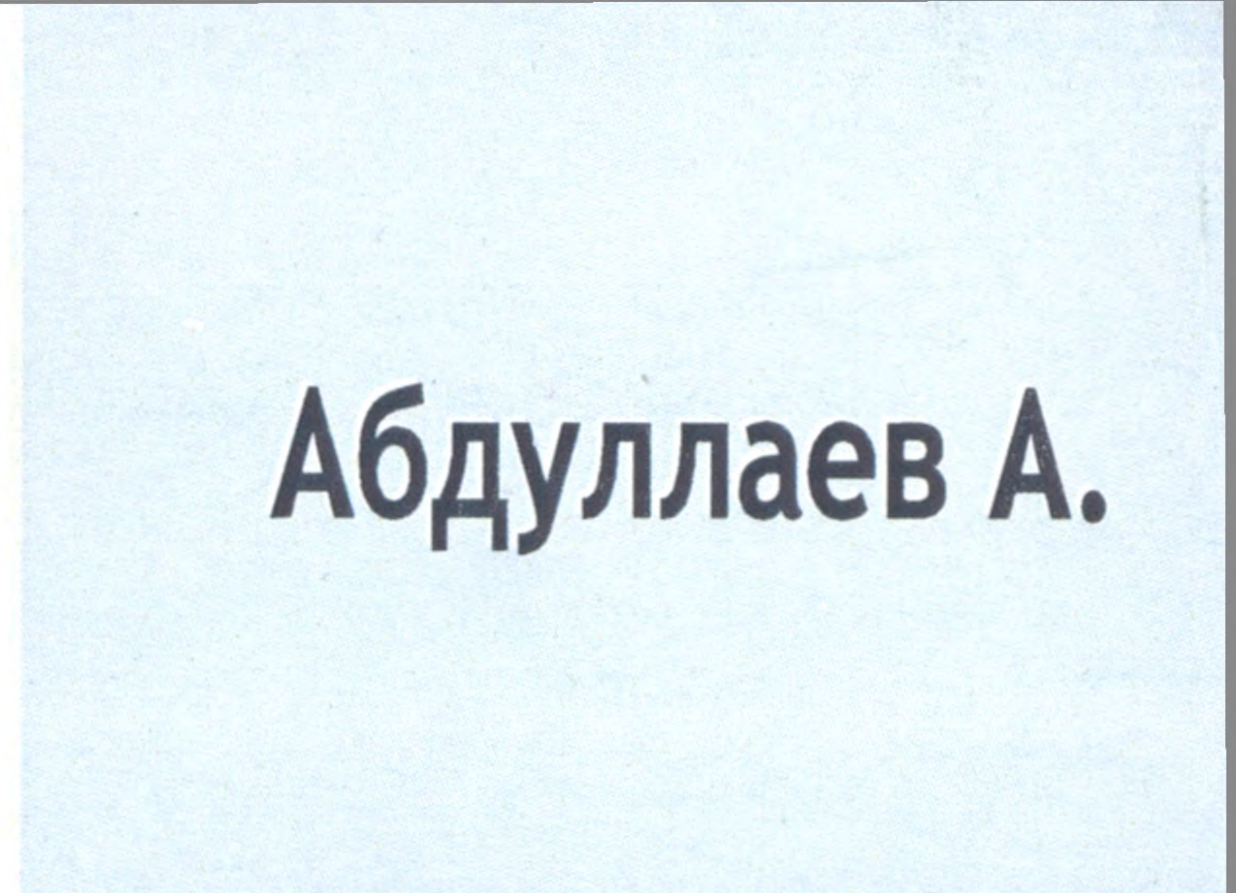


ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ (I-ЖИЛД)

Мухтарам
Фикрат Азизов!

Одноклассники, коллеги,
любимые коллеги,
мы в восторге, спасибо!
Каждый день с удовольствием
читаю вашу книгу!
Мне за коллегам!

ТОШКЕНТ - 2018

Образец, приятно!
Азизов

UO`K: 72.(30+12)4

КВК: 79.(Ўзб)5

X.30

УДК: 613.73

А. Абдуллаев. X.30 «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» (I-жилд)/ Тошкент / «НАВРЎЗ» нашриёти, 2017. – 392 бет.

Муаллиф:

Абдуллаев А. – педагогика фанлари номзоди, доцент.

Такризчилар:

Ханкельдиев Ш.Х. – педагогика фанлари доктори,
профессор

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

Халмухамедов Р. Д. – педагогика фанлари доктори,
профессор

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 мутахасисларини тайёрлаш ўқув режаси, фан дастури билан мувофиқлаштирилган.

Дарслик 2005 йилги нашрининг 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 шакллантиришини ҳамда жисмоний маданият ва спорт назарияси ўқув материални ўзида мужассамлаштирган.

ISBN: 9789943381377

© АБДУЛЛАЕВ А.

© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2018

СЎЗ БОШИ

Жамиятимизнинг ҳар бир аъзосини зарурий эҳтиёжларидан бири илм олиш ва касб эгаллашдир. Мустакил таракқиётимизнинг илк кунларидан бошлабоқ унинг ҳуқуқ ва манфаатлари олий кадрият сифатида улуғланиб келинмоқда. Президентимиз Ислом 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 халқаро ҳамжамият томонидан ҳам кенг кўламда 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 тақозо этади. Шунга кўра халқаро талабларга жавоб берадиган дарслик лрни тайёрлаш ҳозирги кун талаби ҳисобланади.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт соҳаси кадрларини тайёрлашнинг мавжуд миллий модели талабларидан келиб чиқиб, Республикамиз олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетлари талабаларига мўлжалланган, 2005 йилда чоп этилган "Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият" ҳамда "Чақирикқача ҳарбий таълим" бакалаврлари ихти сослигининг 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 халқаро инновация ларни ўзида мужассамлаштирган, айникса, янги педагогик технологиялар асосида ўқитишга мўлжалланган махсус адабиётларни яратишни назарда тутмоқда.

Охирги ўн йилликда Республикамининг етакчи олимлари Ш.Х. Хан кельдиев, Л.Р. Айрапетъянц, Р.Д. Халмухамедов Ф.А.Керимов И.А.Кошбах тиев, 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 чоп 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 охириги 7 йилликдаги “Жисмоний маданият ва жисмоний тарбия” бакалаврларини тайёрлашга оид инновацияларни, бой илғор тажрибаларни ўзида мужассамлаштириши лозим. Шунга кўра дарсликнинг 2-тўлдирилган вариантыни 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.

Этакчи 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, услу бий қўлланмаларнинг материалларидан фойдаландик.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ўқув предметининг мазмуни 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 сиёса тига айланганлигини назарда тутиб жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, “Спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми” бўлимида болалар, ўсмирлар, ёшлар жисмоний маданияти ва спорти, оммавий мактаб спортга оид мавзуларга кенгрок 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 захирасини ошириш услубиётларини касбий тайёргарлик нуктаи назаридан кенгрок ёритдик.

Илк бор дарсликка "Спорт тренировкеси 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 варианты 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 мутахасислари, 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 РИВОЖЛАНИШНИНГ 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, халқчиллиги ва умумий қонуниятлари

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёт фанининг *мазмун*и 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 тамоиллари;

- жисмоний тарбиянинг воситалари ва унинг усулбуй тамоиллари;

- 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 жараённи режалаштириш;

- мактабгача ёшдаги ва умумий ўрта таълим, касб-хунар таълими, ўқувчи ва ёшларнинг жисмоний тарбияси мазмуни;

- спорт тренировкиси жараёнининг тавсифи, мазмуни, машғулотларни ташкиллаш методикасига оид ўқув материални ўзида мужассамлаштирган.

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

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йўналтирилган *ўқув предмети* сифатида жисмоний маданият мутахас сислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамол лиги, унга эришишни бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний маданият назарияси *илмий фан* тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. *Амалий фан* сифа тида инсон жисмоний камолотининг воситалари, улардан амалда фойдала нишни, 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 ҳамisha ривожла нади 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 тўплашдан 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 эндигина 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.

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

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, ҳар қандай фан ўзининг ўрганадиган предмети, уларнинг хусусиятлари, манбалари, назарий ва амалий ривожланишининг қонуниятлари билан ажралиб, қатор фанлар билан ўз аро боғлиқлиги билан ажралиб туради ва ўзининг 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 даврларни 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.

Биринчи давр – башарият тараққиётининг илк фаолиятнинг организмга таъсири ҳақида энг дастлабки (эмпирик) билимлар (Н.И. Понамарев 1975), уларнинг тўпланиши, «машқланганлик»нинг фойда сени сезиб, маъносига етиш ва тўпланган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усуллари аниқлаш, «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 кулдорлик давлати даври ва Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу услубиётлар тажрибали балалар орқали юзага келган бўлиб, файласуфлар, педагоглар, тиббиёт ҳали 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 омма лашган, унинг мавжуд воситалари ва услубиётларидан куч, чидамлилиқ ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун ягона тизимга бирлаштирилиб фойдаланила бошланган даврни ўз ичига олади.

Ўрта асрнинг ўрталарида 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

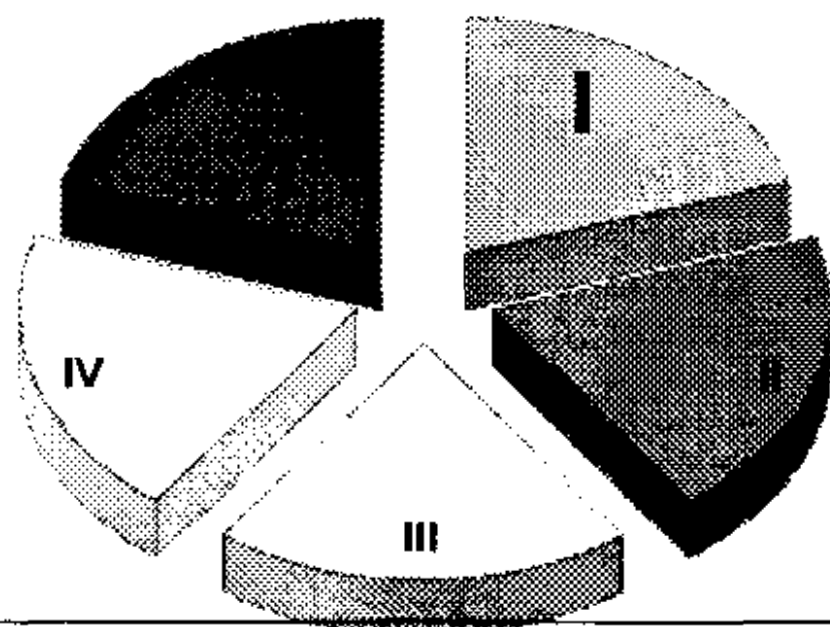
тарбиясига оид илмий дунё қарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

У ч и н ч и д а в р – жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларнинг *интенсив* тўпланиши. Уйғониш 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 ўша даврда мустақилроқ саналган фалсафа, педагогика, медицина фанлари таркибидан юзага чиқарилди. Қайд қилинган илмий фанларнинг вакиллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбиянинг ролини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар.

1-расм

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиш давлари



- | |
|---|
| ■ I. Эмперик давр билимлари |
| ■ II. Қулдорлик ва ўрта асрдаги билимлар (Фаробий, Ибн Сино, Беруний) |
| □ III. Уйғониш даври билимлари |
| □ IV. Давр XIX-асрдан сўнги даврнинг билимлари |
| ■ V. Ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар даври |

Янгилаш 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.Песталоции томонидан (1746-1827) болалар ҳаракат қобилиятини ривожлантириш учун тузилган жисмо ний 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 мазмуни очилди, унда жисмоний тарбиянинг ўрни ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ҳақидаги илк фикрлар ўртага ташланди ва уларнинг йўллари аниқланди, муҳими жисмо ний тарбия жараёни назариясига асос солинди, деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва назарий билимлар тўпланиши 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 мето дикасига 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 қону ниятларнинг очилиши,

дастлабки ягона жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг дифференцияланишига олиб келди.

«Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқ лар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метрологияси», «Спорт физиологияси», «Жисмоний маданият орқали даволаш», «Жисмоний машқ лар 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 кўламда “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 катор 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 ривожлан тиришнинг йўллари ва ҳозирги пайтдаги ҳолатини такомиллаштириш ҳақидаги ҳукумат қарорлари, қонунлари;

- жамият ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камолоти ҳақидаги илғор таълимотлар (улар орқали инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ҳукуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазмунини очишга уриниш ҳамда шу ғояларини амалга ошириш йўллари рини назарий, амалий жиҳатдан асослаш лозим бўлади);

- 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 қонуниятларига 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 х.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 ўз аро ўзвий 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 ўзвий боғланган. Аввалига ягона саналган, бўлақларга бўлинмаган жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанидан алоҳида **спорт педагогика фанлари** – волейбол, баскетбол, кўл тўпи, футбол(ва бошқа спорт ўйинларининг барчаси), сузиш, кураш, шарқ якка курашлари, спортнинг техник турлари фанлари ва яна бошқа қатор спорт фанлари ажралиб чиқди.

Спорт педагогикаси фанлари ривожда уларнинг бир-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 предметдан 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 ўзаро 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 бўлмай, 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 халқчиллиги.
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 субъектив сабаблари.
8. Ўрта аср жисмоний маданияти намояндалари ва шу даврнинг жисмоний маданияти тизимлари.
9. “Болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкони ятлари” тушунчаси.
10. Мамлакатимиз жисмоний маданияти назариясини ривожига муносиб ҳисса қўшган мамлакатмиз олимларининг тадқиқотлари.

Мустақил таълим машғулоти учун мавзулар:

1. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанининг шаклланиши ва ривожланиши даврлари.
2. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райхон 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 ривожланиётган табиий ижтимоий фанларнинг таснифи.

И К К И Н Ч И Б О Б

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 мукам мал мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний маданият назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ходисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний маданият назариясини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фаннинг тушунчала рини кўпчилиги “Жисмоний” сўзи билан бошланади. Одатда амалга оширила диган ҳар қандай ҳаракат фаолияти, бажариладиган иш, жисмимиз, вужу димиз нининг маълум аъзолари, танимиз бўлақларининг макон (фазо)даги жойи, ўрнини алмашинуви орқали содир бўлади ва бу “жисмоний” сўзи билан ифодаланади¹. 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 фаннинг етакчи тушунчалари. Қатор адабиётларда *жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт* тушунчаларини “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” ҳамда “Жисмоний тарбия назарияси ва

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

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 тренировкаси” ва бошқа катор 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 катор тушунчалар мавжуд бўлиб улар ўзларининг илмий, назарий асосларига эга.

Нима учун юқорида санаб ўтилган 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 жихатидан 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 кўрсатадиган 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 тузилишида жамият аъзолари жисмининг маданияти ўз даври учун характерли бўлиб, жамият таракқиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки тарзида шахсининг ҳар тарафлама баркамол лигини таъминловчи восита ёки унинг мажбурий шarti бўлиб қолаверади.

Жисмоний маданият - жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус восита лар, методлар ва шароитларни

*яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуидир*²

Жисмоний маданият назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмо ний маданият кенг, жамловчи тушунча. Жисмоний тарбия, спорт тушунча лари эса жисмоний маданият тушунчасининг таркибий қисми сифатида ўзининг йўналишларига эга бўлган педагогик жараёнларни ўз ичига мужас самлаштиради³.

Уларнинг жисмоний маданият ва педагогика институтларининг жисмо ний тарбия факультетлари талабалари учун ёзилган дарсликларида бу тушунчанинг таърифни қуйида гича 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 иншо отлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жис моний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойликлар - тарбия тизими яратган, шакллантирган, гоё вий, 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 жисмо ний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахсий мулкига (бойлигига) айланади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний маданияти таърифи жамият жисмоний маданияти таърифидан келиб чиқади.

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

Улар бевосита касб-хунар фаолияти соҳаси соҳибининг ҳамда маълум касбий тайёргарлик талабларидан келиб чиқадиган ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус жисмоний тайёргарлик жараёнидаги жисмоний маданият билимларидир. Жисмоний маданиятининг тадбиқий турла рини органик боғлиқлиги, касбга

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.

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 йўқолган функционал имкониятларини тиклаш(реабилитация) мақсадини ҳам кўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни давомида соғлом тур муш 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 тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш 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 яроқлилик ҳолатини таъминлашдек (биологик) хизмати;

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

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига фаол 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 эгаллик, жисмоний маданият сохибилигидек жиҳати юзага келади. Бунда турли хилдаги жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларнинг, очик ҳавога-табиат қўйнига оммавий чиқишлар, саёҳатларнинг ўрни бекиёс. Уларни бир-бири билан мувофиқлаштириш орқали кўргазмали, ташвиқот тарзидаги намоиш этиб чиқишлар билан - оммавий кросслар, югуришлар, велосипедда саёҳатлар, очик 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 маданияти нинг 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 «*мак табгача 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.

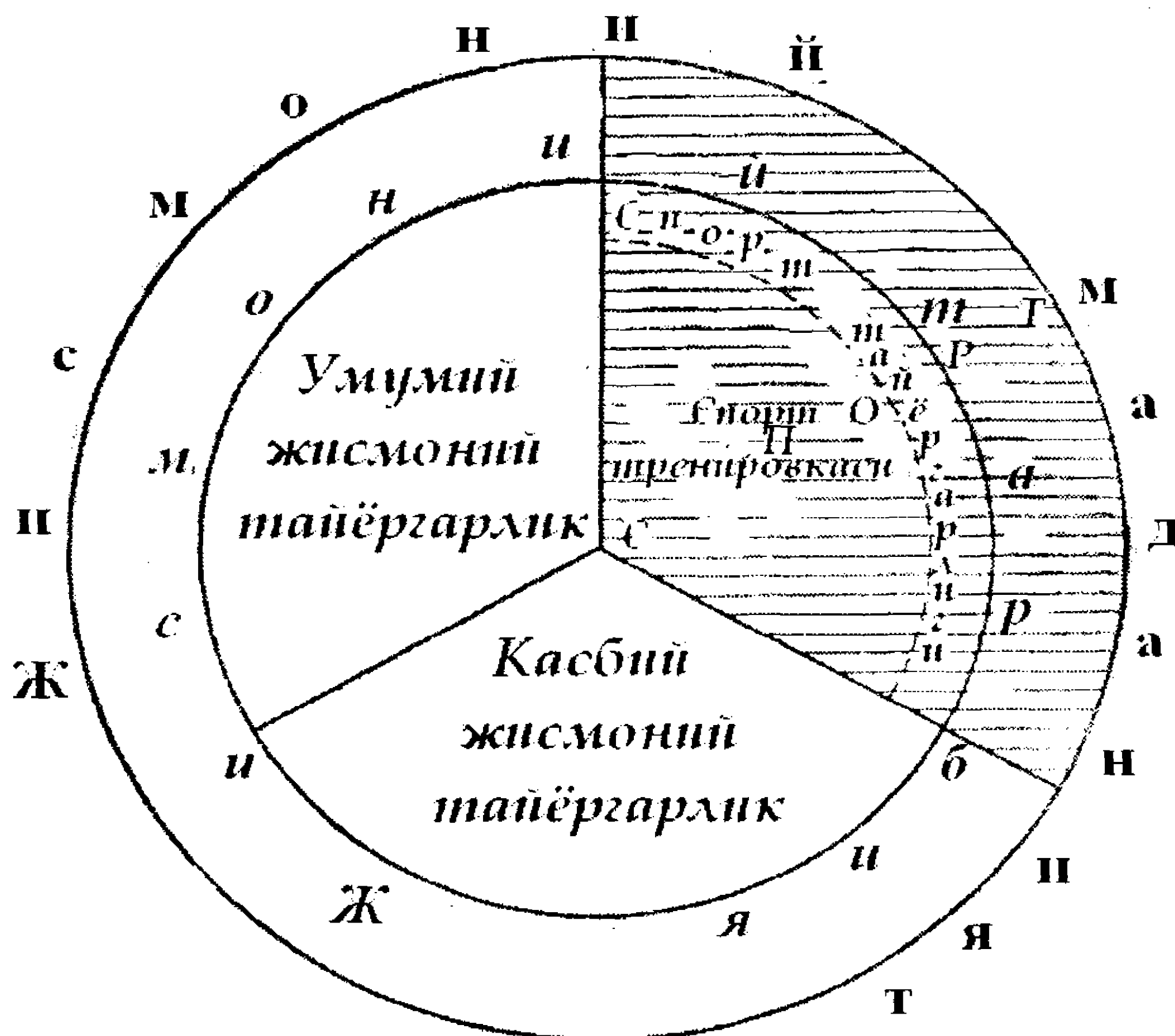
Жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқ базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади.

Бу билан хар томон лама жисмоний ривожланган шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса ўқувчи жисмининг тарбияси учун заминни шаклланишига асос бўлиб хизмат қилади.

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

2-расм



2-расм. Жисмоний маданият тушунчасининг таркибий элементлари⁵

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки, **жисмоний маданият** башарият маданиятининг бир қисми бўлиб, камровига кўра ўзининг кенг мазмунида фаннинг етакчи тушунчаларини, жисмоний маданиятнинг турларини – татбикий (амалда фойдаланилаётган), соғломлаштириш ҳамда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини, унинг жамият ва жамият аъзолари учун

⁵ Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., "Просвещение", 1979. - 13 с.

хизматларини, жамият аъзоларининг жисмоний маданиятлилиги даражасини ўзида мужассамлаштиради, унинг таг замини эса шартли равишда «мактабгача ва мактаб жисмоний маданияти» орқали кўйилади.

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 организмининг морфологияси ва хизмати жиҳа тидан 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 бошқа ришни билишини, таҳлил қилишига оид назарий билимларга эга қилишни ва шу йўл билан эгалланган билимларига асосланиб, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини бойитишни ҳамда уларга

оид назарий билимларга эга қилишни назарда тутуди (П.Ф.Лесгафт).

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

Жисмоний тарбиянинг моҳиятига кўра яна бошқа ахамиятли 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 ҳаётининг 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 каралади.

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 равиш да 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 висцериал рефлекслари” назарияси орқали исботланди⁶.

Ҳаракатланиш, жисмоний машқлар бажариш орқали ҳосил бўлган энергия мушаклардаги, бўғимлар ва пайлардаги микроскопик нерв тола лари 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

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

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.

Песталоцци 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 таъкидлаш 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

тузилмаларимизни хизмати даражаси, имкониятларини ошириш учун фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Қайд қилинган воситаларни табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари билан қўшиб қўлланганига 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 (ўт ўчирувчи, 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, ўт ўчирувчи касбининг соҳибига махсус кийим бош кийиб, ноқулай шароитда, чегараланган сатҳ-нарвон ёки оддий тахта устида, маълум вазнга эга бўлган иш қуролларидан 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-хунар жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний тайёргарлик жараёни ҳисобланиб, уларнинг ҳар бири хусусий томонлари билан фаркланади. Касб-хунар жисмоний тайёргарлиги – бу, жисмоний тарбиянинг мута хассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг хунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланиши жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилик кўрсатишини яхшилайдди.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, жисмоний тайёргарлик тушунчаси жисмоний тарбия жараёни таркибида амалга ошириладиган амалий фаолиятдир. Жисмоний маданият бакалаври жисмоний тайёр гарлик тушунчасининг мазмуни, атаманинг таърифи, бу жараённинг мақсади ва вазифаси, жисмоний тайёргарликнинг тузилиши (струк тураси), жисмоний тайёргарлик машғулотлари жараёнида организмда содир бўладиган сифат ўзгаришлар вауларга оид назарий билимлар, жисмоний тайёргарликнинг кўрсаткичлари, “жисмоний қобилият”, умумий жисмоний, махсус жисмоний, касб – хунар 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, айникса, матбуот, радио телевиденияда “жисмоний баркамоллик”, “жисмоний камолот”, “жисмоний етуклик” ва бошқа жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг қатор атамаларини мазмунини ўринсиз 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 хусуси ятлари” монографи ясида ўқиш мумкин¹¹.

2.4. Спорт тушунчаси ва спорт турларининг туркумланиши

С п о р т – жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожла нишини 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, мусобақа ларда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралган.

Спорт асосан, уч кўринишда – *ўқув предмети, оммавий-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 куролли куч лар тизими жисмоний тарбия жараёнининг воситаси тарзида, УЖТ ҳамда спорт тайёргарлигини назарий асослари фани тарзида мажбурий ўқитилади.

Оммавий – кўнгилли спорт жамиятимиз аъзоларининг бўш вақтларини самарали ўтказиш, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳибининг жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг воситаси тарзида фойдаланишда, болалар, ўқувчи, талаба-ёшларнинг дарсдан таш қари 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

¹¹ Бондаревский 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

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

ёктирадиган спортнинг – минифутбол, футбол, волейбол, баскетбол, кўл тўпи, енгил атлетиканинг юриш, югуриш машқлари, сузиш, шахмат, шашка ва бошқа катор турлари ларни ўз ичига олади. Турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар, ўз қоидаси, 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 кўядилар. Ҳозирги кунда эса бу касб ҳам ҳисобланади.

Шу кунларда **«спортчи»** деганда ёки шу сўз талаффуз этилганда, тасаввуримизга кучли, чидамли ва чаккон, 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 кўз олдимизга келтирамиз.

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

Катта спорт шуғулланувчидан (спортчидан) ўзига нисбатан ўта талаб чан, уюшган, белгиланган қоидаларга риоя қиладиган, ташкилотчи, киришув чан (бегонасирамайдиган), тез мулоқотга киришувчан бўлишни, талаб қилинса, фидоийлик, ўзини аямасликдек, катор инсоний сифатларнинг талабларини қоидага айлантира оладиган, унга риоя қилаоладиган, орийтли, шаншуҳратга нисбатан босиқликдек хислатлар ҳамда бошқа катор 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 қону ниятларига бўйсундирилган инсон тарбияси жараёни воситаларидан бири.

Болалар спорти. Болалар спорт фаолияти дарсдан ташқари вақтда амалга оширилади. Ўқув фани сифатида умумтаълим 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, мусоба қаларда 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 чагараланади. 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 захирасидир.

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 хизма тидан ташқари *жисмоний тарбиялаш хизмати* ни ҳам ўзида мужассам лаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони мужассамлаштириладигани 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 уюштириладиган спорт турлари, касаба уюшмалари марказий кенгаши томонидан тавсия қилинган спорт турлари, ҳарбий – тадбиқий спорт турлари, камолот ижтимоий ҳара кати мусобақалари дастурига киритилган спорт турлари, ички ишлар, давлат ҳавфсизлиги органлари ходимлари учун белгиланган спорт турлари, мамлакатимизнинг ”Мудофаага кўмаклашувчи” Ватанпарвар марказий кенгаши томонидан оммалаштириладиган 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 берилди. Уларнинг талаб нормалари **“Ўзбекистон Республикасининг спорт турлари классификацияси”** деб номланган низом асосида йўлга қўйилди 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 тақозо 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 берилди, лозим бўлган ўзгаришлар қилинади.

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

Мустақиллигимиз шарофати билан жамиятимиз аъзоларини соғлом лаштириш 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 эришишини таъминловчи махсус йўналишдир. Умумий спорт тайёргарлиги ва махсус спорт тайёр гарлиги, деб алоҳида мазмундаги кўп қиррали жараён тарзида ҳаракат сифатларининг барчасини тенг ва танлаб олинган спорт тури учун зарурла рини ривожлантиришдек моҳиятига кўра фарқланадиган тайёргарлик машғулотлари туркумидан иборат (спорт тренировкаси 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 тайёр гарлиги, 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 машғулот ларининг, академик дарсларнинг асосий вазифасига айлантирилиши лозимлигин Л.Р.Айрапетьянц, Ф.М.Павловларнинг илмий тадқиқотлари натижалари орқали исботланган¹³.

Хулоса қилиб шуни 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 тренировкаси жараёни учун режалаштирилган жисмоний машқлар ва уларни шуғулланувчи организмга таъсири натижаси билан узвий боғлиқлигини ҳам назарий ҳам амалий билишнинг аҳамияти катта. Қисқа, йўналишига кўра топ спорт тренировка ларининг натижалари фикримизнинг далилидир.

Юқори натижаларга эришиш фақат маълум давр ичидагина содир бўлишлиги фақат мамлакатимизнинг эмас бошқа мамлакатлар жисмоний тарбия тизимларининг жисмоний тайёргарлик машғулотлари орқали ҳам исботланган. Олдинги машғулотлардаги юкламалар машқ қилинмаса, қайтадан такрорланмаса, унитилса, бундай тренировка машғулотлари кейинчалик ўзининг моҳиятини йўқотиб, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишга, тарбияланишига ҳалал беради, спорт ютуқла рини эса кечиктиради ёки йўққа чиқаради. Шунинг учун соҳа мутахасиси олдиндан узокни кўра билувчи, башорат қила олувчи, вазифани аниқ белгилаш ва ҳал қилишга оид пухта билимларга эга, ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган, таълимнинг инновацион технологияларидан хабардор,

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

кадриятла римизни шуғулланувчи онгига сингдира оладиган бўлиши ва уларни тайёрлаш талаби кўйилмоқда. Албатта, бу соҳа мутахассисини тайёрлай диган 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 кўйилсагина олдиндан кўзланган натижага эришиши муқаррар.

Жисмоний маданият тизими тушунчасига Россия федерация сининг марҳум академиги Л.П.Матвеев - “мавжуд жамиятда амалга ошири лаётган жисмоний маданиятнинг ташкиллаш, уюштириш, унинг воситалари, услублари, тамойилларини шундай умумийлиги тушунилиши лозимки, бу мавжуд жамият аъзосини маънан бёй ва жисмонан ҳар томонлама гармоник ривожлантиришдек умумий мақсад ва вазифаларини ҳал қилиш имкони ятини ўзида мужассамлаштирсин” деб таъриф беради¹⁴.

Ватанимизнинг мудофааси масаласи жамиятимизда йўлга кўйилган жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнига қатор талаблар кўядики, 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 мудофаасига тайёрлиги омили сифатида қаралади ва улар мамлакат жисмоний тарбия тизимининг мақсади тарзида ифодаланади.

Мамлакат *жисмоний маданият тизимининг асосий мақсади* Респуб ликамиз халқларини ҳуқуқий демократик давлатнинг актив қурувчилари сифатида жамият аъзосини ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёр лаш, соғлом, узок умр кўриш учун лозим бўлган турмуш тарзини йўлга кўйиш учун

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

лозим бўлган назарий билимлар ва амалий малакаларни беришдан иборат. Қайд килинган 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, Гўр ўғли, Барчиной каби жисман ва маънан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар ва шу мақсадда элати, миллати жисмоний тарбия тизими мақсадини шунга йўналтирганлар.

Кўрсатилган мақсадни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғ лиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланадиган касбининг жисмоний тайёргар лиги 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 йўналтириш;*

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини ошириш, кундалик турмушда зарур бўладиган жисмоний маданиятга молик *махсус билим ларини шакллантириш;*

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатиларни *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 халқчил лиги, илмийлиги ва амалийлигидир. Қайд 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 ора сида 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 *илмийлиги* дир. 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 кураш лар 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 тренировкаси жараёнига, илмий тадқиқотларнинг натижалари эса амалиётга, соҳа мутахассисларининг фаолиятида қўллаш учун тавсия қилинади. Янги илғор тажрибалар, илмий изланишларнинг тавсиялари ўзининг қўлла ниш вақтини кутиб ётмайди.

Жисмоний маданият тизимининг бўгинлари. Ҳозирги кун жисмоний тарбия таълими, тарбияси жараёни мавжуд давлат

жисмоний маданият дастурлари асосида ўз аро бир-бири билан узвий куйидаги 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 қилади.

Аждодларимизнинг бу соҳадаги меросларини ижодий ўрганиш мамлакат жисмоний тарбия тизимидаги умумий ва махсус фанларимизнинг 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”, “Карате”, “Жиу-житсу”, “Таэквандо” каби яккама – якка жанг қилиш усулларининг энг жангавор ҳаракатлари танлаб олиниб, Темурийларнинг – мукамал, 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, хориждан таклиф қилинган малакали мутахассислар жангчиларга ҳарбий тайёргарлик даврида, урушдан бўш пайтларида мунтазам машғулотлар ўтказганлар. Бундай машқ жүрган соҳибқироннинг енгилмас сара аскарлари ғанимларига доимо даҳшат солган. Мамлакатимиз жисмоний маданият тизимлари машҳур саркардалар, шоҳу султонлар тожини кийган аجدодларимиз мероси сифатида сақланганлиги, уларнинг илмий жиҳатдан ўрганилиши, тадқиқотлар ўз навбатини кутаётган лигига 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 педагоглариининг жисмоний тарбия тизим ларига оид бўлажак жисмоний маданият

¹⁵ “Темур тузуклари”нинг Алихонтўра Соғуний ва Ҳабибулло Карматовлар таржимаси. – Т.: Шарқ, 2005. – 160 б.

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

бакалаврлари, магистрлари – мута хассислар учун маълумотларни берганмиз.

Ҳозирги кунга келиб, амалда фойдаланилаётган мамлакатимиз ва ривож ланган мамлакатларнинг жисмоний маданият тизимлари ўзининг ривожланиш тарихи, ўз олдига қўйган мақсадлари ва ҳал қиладиган вазифалари билан фарқ ланишини эътироф этиб, хорижий мамлакатларнинг нисбатан прогрессив ҳисоб ланган 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. Собик иттифок 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” хақидаги 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 мактаб бини 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.Лесгафтининг эътиборли шогирдларидан бири, ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривож лантириб, собик шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимининг ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устида тажриба ўтказишни, тадқиқотлар назоратининг илмий-услубий

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

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 камровли “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. Замондошларимизнинг жисмоний маданияти, уларнинг назарий билимларининг талаб даражасида эмаслиги аосланди.

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, хорижий мамлакатлар жисмоний маданияти тизимидан фарқига оид махсус билимларни бердик.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний маданият тушунчаси унинг турлари - тадбиқий, базавий, ҳамда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти.
2. Жамият жисмоний маданиятининг ривожланганлиги даражаси ва унинг хизматлари, жамият аъзосининг жисмоний маданиятлиги таснифи.
3. Жисмоний тарбия, жисмоний билимлар. ҳаракатга ўргатиш, жисмоний билимлар ҳақида тушунчалар.
4. Жисмоний тайёргарлик тушунчаси, унинг кўрсаткичлари.
5. Шарқ мутафакирларининг тарихий асарлари, халқ педагогикаси, диний адабиётларда тан тарбияси муаммоларини ёритилиши.
6. Махсус жисмоний тайёргарлик, касб ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тушунчаларининг таснифи.

7. Спорт тушунчаси, спортнинг ижтимоий моҳияти, спорт тайёргарлиги.
8. Спорт – ўқув предмети сифатида, спорт педагогикаси фанларининг қисқача таснифи.
9. Спорт турларининг туркумланиши.
10. Мамлакат жисмоний маданияти тизимининг бўғинлари ва уларнинг мазмуни.
11. Мамлакатимизнинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари жисмоний маданиятимизнинг воситаси сифатида.
12. Спорт турлари бўйича тайёргарлиги даражалари (спорт разрядлари), унвонлар ва уларни бериш низомининг таҳлили.
13. 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 сифатида шаклланиши
6. Жисмоний маданият назариясининг ривожланиши даврларининг ўзига хослиги.
7. Шарқ мутафаккирларининг тарихий асарлари, халқ педагогикаси, диний адабиётлардаги тан тарбияси муаммолари.

У Ч И Н Ч И Б О Б

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАРАЁНИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЁТЛАРИ

Жисмоний маданият жараёнининг илмий тадқиқотлари кўламига кўра соҳанинг фалсафий, педагогик, социологик, ижтимоий-иктисодий, тарихий, тиббий, биологик ва бошқа қатор фанларига оид муаммолари бўйича олиб борилиши билан бошқа мутахасислик 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 кўламининг кенгайиши, кўшма 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 якунланиши уқтирилган.

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

¹⁸ Керимов 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 муаммоси 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 ихчам лаштирилиб баён қилинади. Уларнинг тузилиши, мазмунининг ифодаланишига ихтисослаштирилган илмий кенгашлар томонидан тавсия қилинган низомларнинг талаблари асос қилиб олинади.

Илмий рефератив шарҳ оддий рефератнинг айтарли даражада мураккаб лаштирилган тури бўлиб, уни ёзиш учун муайян тажрибага эга бўлишлик талаби қўйилади. Бундай шарҳларнинг ўз хусусиятлаидан 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 ривожлан тирилаётган 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 якун ланган илмий тадқиқот ишини соҳанинг махсус илмий кенгашида ҳимоя қилин ганди, 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 методикаси

Жисмоний маданият назарияси ёки ҳар қандай фан йўналиши бўйича олиб борилаётган илмий тадқиқотлар ўрганилаётган муаммо бўйича адабиёт материал ларини 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 оклаган, тадқиқотчига яқин ёрдамчи саналган фан - “библиография” тадқиқотчининг вазифасини биров енгиллаштирмоқда.

Библиография нашр қилинган адабиётларни тартибга солади ва рўйхатини тузиб чиқади.

Ретроспектив услуб оркали уларни системага солиб маълум даврга оид адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларига 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 муаммонинг фарази, ундан юзага келиши мумкин бўлган ноаниқликлар, қарама-қаршилиқлар устида назарий баҳс, қиёслашлар 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 кундалиқлари, 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 оркали тадқиқотчида қўтилмаган 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 шуғулланиш режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундалиқлари, 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, кўп йиллик тренировка машғулотларининг ҳужжатлари, уларнинг натижаларини таҳлилий ўрганиш ҳам илмий тадқиқотлар объекти бўлиб хизмат қилади.

Илмий мақсадда тузилган турли хилдаги социологик тадқиқотларда фойдала ниладиган сўров *анкеталари, уларни қайта ишлаш орқали олинган натижа лар, 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 ўлароқ, тадқиқот олиб боришда фойдала ниладиган бу услубиёт кузатиш предметини 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 кўпчиликда 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 кузатув ларни уюштириб баҳсли, мунозарали хулосаларга лозим бўлган кузатишларни қилиш мумкин булади. Энг муҳими, хулосаларнинг объективлигига эришишнинг мумкинлиги, ҳаракатларнинг ижросидаги камчиликлар ёки янгиликларни такрорий кўриш имконини мавжудлигидир. Лекин катор 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 ноаникликка йўл қўйилиши кузатилади. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учуш ва бошқаларда ҳаракатни ифодаланишининг баёни фақат кўз билан баҳоланади. Қатор ҳакамларнинг ҳар бири ўз фикрини субъектив ҳолатда ўзича баён қилади, умумий хулоса умумлаш тирилиб, сўнг якуний баҳолар қўйилади. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот методикаси тадқиқотчи ёки кузатувчидан ўта кучли салоҳиятни талаб қилади.

Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубида нисбатан кенг фойдаланладиган 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 методи қасининг 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 ўша ҳолатда олиб борилади. Ўтказилаётган тажрибадан унинг иштирокчилари бутунлай беҳабар бўлсалар, тажриба натижаси шунчалар самарали бўлиши илмий-тадқиқотларнинг шу услубидан фойдаланишда исботланган.

Мисол тариқасида ўтказилган бир тадқиқот мазмунига тўхтайлик: 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, кўзланган 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 учрай диган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳитни яратиб тажриба ўтказди.

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 фойда ланилган услубиётларнинг эффекти эълон қилинади ва ундан амалиётда фойдала ниш тавсия қилинади.

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар кундалик ҳаётий шаро итда, амалиётда 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 ўтказув чининг 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 лрнинг математик ҳисоблаш услубиётларидан кенг фойдалан илмоқда.

Атрофимизни ўраб олган воқеа-ходисалар, ҳар қандай жараёнларнинг икки томони – сифат ва миқдор томони мавжуд. Маълумки, математика вокеларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрганади. Шунинг учун ҳам математик услубиятлардан 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 этапи дагина йўл қўйилиши мумкин. Лекин тадқиқот жараёнини олиб боришда

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 жараёнини - назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ҳисоблаш, суҳбат, интервью, социологик тадқиқот ва бошқа услубиятлардан тарбия жараёнининг турли муаммоларини ўрганишда фойда ланилади.

Соҳа бўйича тадқиқотлар кўламининг кенгайиши, кўшма фанларнинг тадқиқот услублари, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва ижтимоий-тарихий йўналишларнинг изланиш услубларидан фойдаланиш эҳтиё жини юзага кел тирмоқда.

Профессор Ф.А. Керимовнинг (2004) *“Спорт соҳасидаги илмий тадқи қотлар”* номли жисмоний маданият магистрантлари учун ёзилган дарслигида илмий-тадқиқот ишлари - маъруза, рефератлар, илмий мақола, монография, тақриз, илмий рефератив шарҳ(обзор), тадқиқот иши(монография), автореферат магис трлик, докторлик диссертациялари, дарслик, ўқув кўлланмалари ёзиш, суҳбат, интервью ва сўровномаларни тайёрлаш ва улардан фойдаланиш усуллари тарзида олиб борилиши мумкинлиги ҳақида маълумотларидан тўлиқ фойдаландик ва улардан фойдаланишни тавсия қиламз²¹.

Назорат саволлари:

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

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

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.

Т Ҷ Р Т И Н Ч И Б О Б

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК

Жисмоний ривожланиш назарияси масалалари билан қатор йиллар давомида тадқиқотлар олиб борган машҳур рус антропологи В. В. Бунак нинг (1960) фикрича: *жисмоний ривожланганлик, организмнинг жисмо ний ишга яроқлигининг алоҳида шартли чегараси, жисмоний кучи нинг 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 морфофункци онал ривожланиши"*нинг хусусияти бўлиб, *массанинг мустақамлиги ("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. Юнусов ва(2005) ва бошқалар) да *"инсон организмнинг аста – секинлик билан табиий шаклланиши, ривожланиши, ташқи кўриниши, шакли ҳамда хизматининг ўзгариши жараёнига жисмоний ривожланиши"* деб қараш лозимлиги ўқтирилган.

Айтишларига кўра организм канчалар тўла, миқти бўлса унинг уму мий кучи шунчалар юқори(катта), тана чўзиқ, пишиқлиги кўзга ташлан маса унинг акси, жисмонан яхши ривожланмаган деб ҳисобланган. Табиийки, бундай таркибий жиҳатлар тана тузилишининг фақат структу равий – механик хусусиятлари билангина аниқланмай унинг ҳаётий фаолиятини бошқа қатор кўрсаткичлари: *асаб тизимининг типлари, гармонал статуси, метоболи змининг индивидуал хусусиятлари* ва бошқалар билан баҳоланади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий, ҳаётий кучлар, инсон жисмининг қобилиятлари, жисмоний ривожланишга замин

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

²³ Худди шунинг ўзи 67-68 саҳифалар

яратиши В.В.Бунак бошлик олимлар гуруҳининг ўтказган тадқиқотларлари натижаларидан маълум. Кундалик меҳнат фаолияти, спорт ҳаётида юқори натижаларга эришиш жисмий ривожланганлик билан боғлиқлиги, рекордлар ёки бошқа жисмий ютуқлар ҳар ким учун насиб бўлавермаслиги таъкидлаганлар.

Жисмий меҳнат билан шуғулланувчиларнинг мушаклари айтарли даражада жисмий юклама кўрган, машқланганлиги сабабли сезиларли даражада ривожланган бўлади, юрак томир тизими, нафас органлари ва жисмининг бошқа аъзолари юзага келган қийинчилик ва ноҳушликларни анча осон енгади. Қайд қилинганлардан келиб чиқиб шуни айтиш лозимки, ташқи кўринишнинг шакли - бўйи - басти унинг келишганлиги жисмий 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, метоболизмининг индивидуал хусусиятлари* ва бошқалар билан баҳоланади²⁴.

Кундалик турмуш тарзи, меҳнат фаолияти, айниқса, бир хил, кўнгилга тегиш даражасида такрорланадиган, ортиқча мускул энергияси ёки хис ҳаяжонли зўриқишни юзага келтирадиган мушаклар фаолияти билан боғлиқ ишлар, индивиднинг касби – ҳунари, ўларнинг жисмий тайёргарлигигагина эмас, унинг жисмининг ривожланганлигига – бўйи-басти, 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 жисмий ривожланишига бефарқ бўлмаганлар, сидқидилдан тизимли, мақсадга мувофиқ равишда мунтазам, жисмо ний машқлар билан мақсадли, жисмий ривожланганлигининг даражаси, унинг кўрсаткичларини биологик ёши талабларига мувофиқлаш тириш мақсадида шуғулланиш, машғулотларга қатнаши орқали умри давомида ортиқча вазн, беўхшов ташқи кўриниш (қорин солиш, вақтидан олдин букчайиб қолиш, ҳаракат координациясидаги нўксонлар ва

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

бошқа лар)дан холи 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 ўйнаган лиги ҳозирги кунда ўз исботини топган. Азал-азалдан инсонлар ўз жисми нинг ривожланганлиги устида бош котириб ўз даврнинг мавжуд шароити, муҳити, назарий билимлари захирасига таянганлар.

Тарихий материаллар, кадимги 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 котирганлар.

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 умумлаштирилиб ривожланганликнинг стандартлари яратилган ҳамда уларни ривожланганликларининг даражаси ҳақида фикрлар билдирилган.

Жисмоний ривожланганликнинг стандартлари нима учун кераклигини исботлашга хожат 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 мухтож. Масалан, оддийгина иш жойи, машғулот 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 олмас лик ёки унга эътиборсизлик фақат индивидни, уни иш хонаси, мамлакатини гина 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 аъзола рининг мувофиқлиги (пропорцияси), унинг массасини ташкил этувчи таркибий қисмлар, уларнинг кўрсаткичларни эътиборга олиш ва айниқса жаҳоншумул натижаларга эришиш учун кўп йиллик меҳнат бесамар 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.

Табiiй жисмоний ривожланганлик индивидни кичик ёшидан то қариликкача бўлган давридаги ривожланганлигининг даражаси тушунилади. Шу кунгача инсоннинг паспорт ёши

бўйича норма деб белгиланган стандарт лари 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-хунари хусусиятидан келиб чиқиб содир бўладиган касалликлар туфайли кутиладиган оғишларни аниқлаш учун ўтказилади.

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

Инсон жисми бўлақларининг ўзига яраша, меъёрида ривожланганлиги, юрганда гавда мувозанатини тўғри ушлаши, оёқлар, қўллар ҳаракатида тежам қорлик, уларни юриш пайтидаги ҳаракатини бошқа аъзолари билан мувофиқлиги, сон, болдир мушакларининг ташқи кўриниши, мушакларини, суякларини 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 соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари)да қайд қилинган нўксонлар коррекцияланади.

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

Чевар, косиб, тўқувчи, 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 ортикча 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 ҳаракатлари ёки меҳнат малакаси таркибидаги ҳаракат заҳираларидан фойдаланиш имкони ятини 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 жараёни даги юзага келган нуқсонлар, камчиликлар, масалан, елка камар мускулларидаги нуқсонларни тузатиш, йўқотиш мақсадида ўша мускул гуруҳлари учун алоҳида машқлар билан таъсир кўрсатиш жараёни тушунилади ва қайд қилинган камчиликларга таъсир этиш йўлга қўйилади.

Жисмоний ривожланиш, жонли тилда ҳозирги кунда жисмоний мада нят таълими жараёни амалиётида асосли, айрим ҳолатларда эса асоссиз қўлла нилаётган қатор – “**жисмоний етуклик**”, “**жисмоний камолот**”, “**хар томон лама жисмонан ривожланганлик**” ва бошқалар каторидаги, мазмунига аниқлик киритилиши лозим бўлган тушунчалар сифатида фойдаланил-

моқда. Қайд қилинганларнинг таърифи, мазмуни тўлиқ 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. Шахсининг 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-сиҳатлилик орқали эришилади деб қаралган²⁵.

Жисман баркамоллик–тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай давр учун ўзининг мукамал 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 гоёлигича қолиб, реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг 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 узок 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).

²⁵ А. Авлоний “Турқи гулистон ёхуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи” 1992. 13-бет

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

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажа рилган фаолият, машқланиш педагогик жараён сифатида бир томонлама лиликка олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл очса-да, бир томонламаликка етак лайди, гармоник тарбия элементлари - маънавий, маърифий, ахлокий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясига салбий тасир кўрсатиши мумкин.

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

4.2. Жисмоний ривожланининг объектив қонуниятлари ва даврлари

Махсус адабиётларда организмнинг жисмонан ривожланиши куйидагича 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 килинган даврлари **табиатнинг объектив қонунларига: а) хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақазо этиши; 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 қўллаганимизда, 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 қону ниятларини ўрганиш* мақсадида жисмоний ривожланганликни баҳолаган²⁷.

Н.П.Гундобин томонидан 1906 йилда биринчи мартаба «Турли ёшдаги болаларнинг ривожланиши хусусиятлари» номли асарида *“о н т о г е н е з”* ни - ривожланишни даврларга ажратиш циклининг жадвалини тавсия қилди.

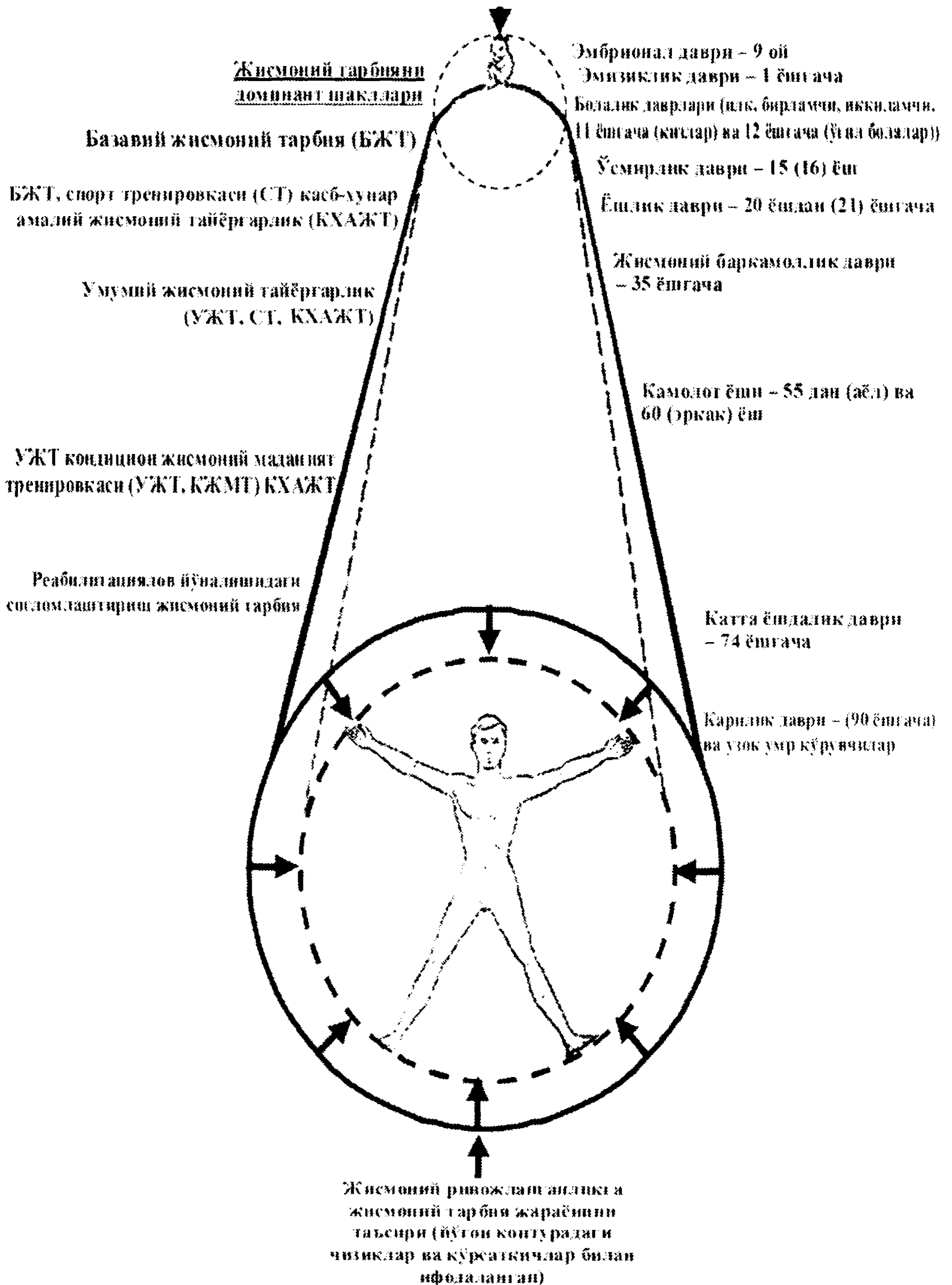
О н т о г е н е з ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб то ўлимигача бўлган циклни ўз ичига олади. Биз, Л. П. Матвеев (1991) тавсия қилган, индивидуал ривожланиш жараёнини даврларини эътибо рингизга ҳавола қилдик (3-расмга қаралсин)²⁸.

Бизнинг ҳар биримиз, ҳам аклий, ҳам жисмоний жиҳатдан энг аввало, бировга ўхшашимиз билан эмас, аксинча, бошқа бировга ўхшамаслигимиз билан ажралиб турамыз. Мана шунинг номи индивид (*индивидуум*) деб аталади. Ёки, яна ҳам соддарок 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 кодир бўлади. Ҳар биримиз ҳам шунга интиламиз.

²⁷ Физическая активность человека/ Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. –К.: - Здоровья, 1987.- 224 с.

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

**Индивидуал жисмоний ривожланиш жараёни
(ингичка конгур чизиги билан)**



3-расм. Жисмоний ривожланишнинг давлари

В.А.Нагорний ва унинг шогирдлари 1960 йилларда *онтогенезнинг тараққиётини урта даврга ажратиши*ни тавсия қилади:

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

Етуклик даври - организмнинг бутун биологик хусусиятлари тўлиқ 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) етуклик даври (1-боскич) -22-35 (эркакларда), 21-35 (аёлларда); (2-боскич) -36-60 (эркакларда), 36-55 (аёлларда);
- 7) кексалик даври - 61-74 ёш (эркакларда), 56-74 ёш (аёлларда);
- 8) қарйлик даври -75-90 ёш (эркаклар ва аёллар);
- 9) узоқ умир кўрувчилар - 90 ёш ва ундан юқори.

М.И Корсунскаянинг тадқиқотлари ўсаётган организмнинг – эмизиклик, болалик, ўсмирлик, ёшлик, йигитлик даврларидаги интенсив ривожланишида ўзига хосликнинг мавжудлиги, уларга кўшимча-аждодларидан 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 ривожла нишининг «қия чизиғи»нинг пасайиши Халқаро “Умр боқийлик муаммо лари” институти олимлари томонидан(«Иммортология» - боқий умр кўриш муаммолари билан шуғулланадиган фани орқали) исботланди.

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

Қайд қилинганлардан келиб чикиб шуни айтиш лозимки, эришилган жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарликнинг даражасини узок 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 даврлари: она қорнидаги ҳомила (перинатал) даври ва туғилиб дунёга келган кундан сўнгги (постнатал) давридаги жисмоний ривожланишнинг мазмуни, воситалари, ривожлантириш методлари билан боғлиқ махсус назарий ва махсус амалий касбий тайёргарликга эга бўлиши ДТС нинг талаблари таркибида жой олиш лозим.

4.3. Жисмимизнинг ички аъзоларини ривожланганлиги даражаси

Жисмоний ривожланганликнинг мукамаллиги ички аъзолари мизнинг 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 бошла нади 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 организмни катта ҳажмдаги жисмоний ва спорт ишларига тайёрлиги зарурий далиллар бор.

Ҳаракат сифатларидан чидамлилики намаён бўлишида ички аъзолари мизнинг фаолияти муҳим аҳамиятга эга. Инсон учун энг зарур бўлган *чидамлилики ривожланиши* катталарниқига нисбатан 85% га, 20-29 ёшга бориб бу кўрсаткични ривожланиши

энг юқори даражага етади. Шунга кўра талабалик ёши даври турли хилдаги чидамликларни 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 нуктаи назаридан маромига яқин, қувватининг шаклла ниши ўзининг “чўққиси”га, организмни турли фаолиятларга жавоб бериши даражаси (реактивлиги) максималга яқинлашади, артериал босим зарур бўлган оптимал босқичга чиқади, коннинг 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 ривож ланганишни тугамаганлигига 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 ривожла нишининг ҳамда психиологияси, организмнинг морфологиясига оид кўрсаткичларининг ривожла нишини чегараси даври деб қарамокдалар²⁹.

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

Энергия сарфланиши худди катта одамларникидек тана массаси бирлиги учун суткасига 22-24 ккал/кг га етади . Бу вақтга

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

келиб турли хилдаги мушаклари гуруҳи нинг ривожланиши катта ёшдагилар учун лозим бўлган шаклу-шамоилга кирган бўлади.

Бирданига *танасининг массасига* нисбатан кучининг ортганлиги, ҳаракат тезлиги ва бошқа кўрсаткичларида активлик кўзга ташланади, *ҳаракат - таянч аъзолари* эса барча хилдаги хизматларни бажаришдаги катта юкнамаларга 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 қилинмаганидан 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 мада ниёт бакалаври, магистри аниқ назарий билимларга ва унинг хизмати ҳақида тўлиқ тасав вурга 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 ташки муҳит ўртасидаги модда алмашинувини

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

Олимлар инсоннинг бутун танасини *катта қон айланиш доираси* бўйлаб тўлиқ айланиб чиқиши учун жами 23 секунд вақт керак бўлиши, конинингумумий 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 тўқималарга кислород, сув, оксил, угле водлар, 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 ҳис ҳаяжонга ўта кучли берилишлар, жисмонан ҳаддан ташқари зўриқишлар қилиш ёки унинг акси жисмоний ҳаракатлардан чекланишларни сабаб қилиб кўрсатмоқда. Турли хилдаги захарланишлар - биринчи галда спиртли ичимликлар ва никотин захарлари, 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 даражасининди виднинг 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 гўзаллиги” асарининг “Атлетнинг намуна тарзидаги танаси” бобида жисмоний ривожланганликнинг ташки сифатига – *“келишган қадди-қомат, тана аъзолари бўлақларининг ривожланганлигининг мутаносиблиги (симметрияси), ҳаракатларининг ўзига ярашганлиги, касби-хунари бўйича бажариладиган ҳаракатларининг ижросининг сифати, ҳаётий - зарурий ҳаракатларининг ташқаридан қараганда ўзига тортиши, нафислиги, чиройлилиги, ўзига ярашганлиги, ҳаракатларида ортиқча мушак зўриқишларининг кузга ташлан маслиги, мушакларининг ривожланганлигини меъёридалиги, куч ва бошқа ҳаракат сифатларини бирини-биридан устун эмаслиги”* деб таъриф берилган³⁰.

Тарихий адабиётларда жисмоний ривожланганликнинг тарифи ва тав сифи дастлаб рассомлар томонидан турлича талкин 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 ўлчамлари асосида тананинг умумий ўлчамини яратиш йўлидан борганлар.

Масалан, қадимги Мисрда *инсон жисмининг ривожланганлиги ўлча мининг модули* қилиб, унинг *кўрсаткич бармогининг 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 х.к.лар тарзида ўлчанган.

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

Машхур юнон ҳайкалтароши Поликлет инсон қомати тузилишининг ўлчамига асос қилиб **кафтнинг кенглигини** олган. Унинг қоидаси 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.

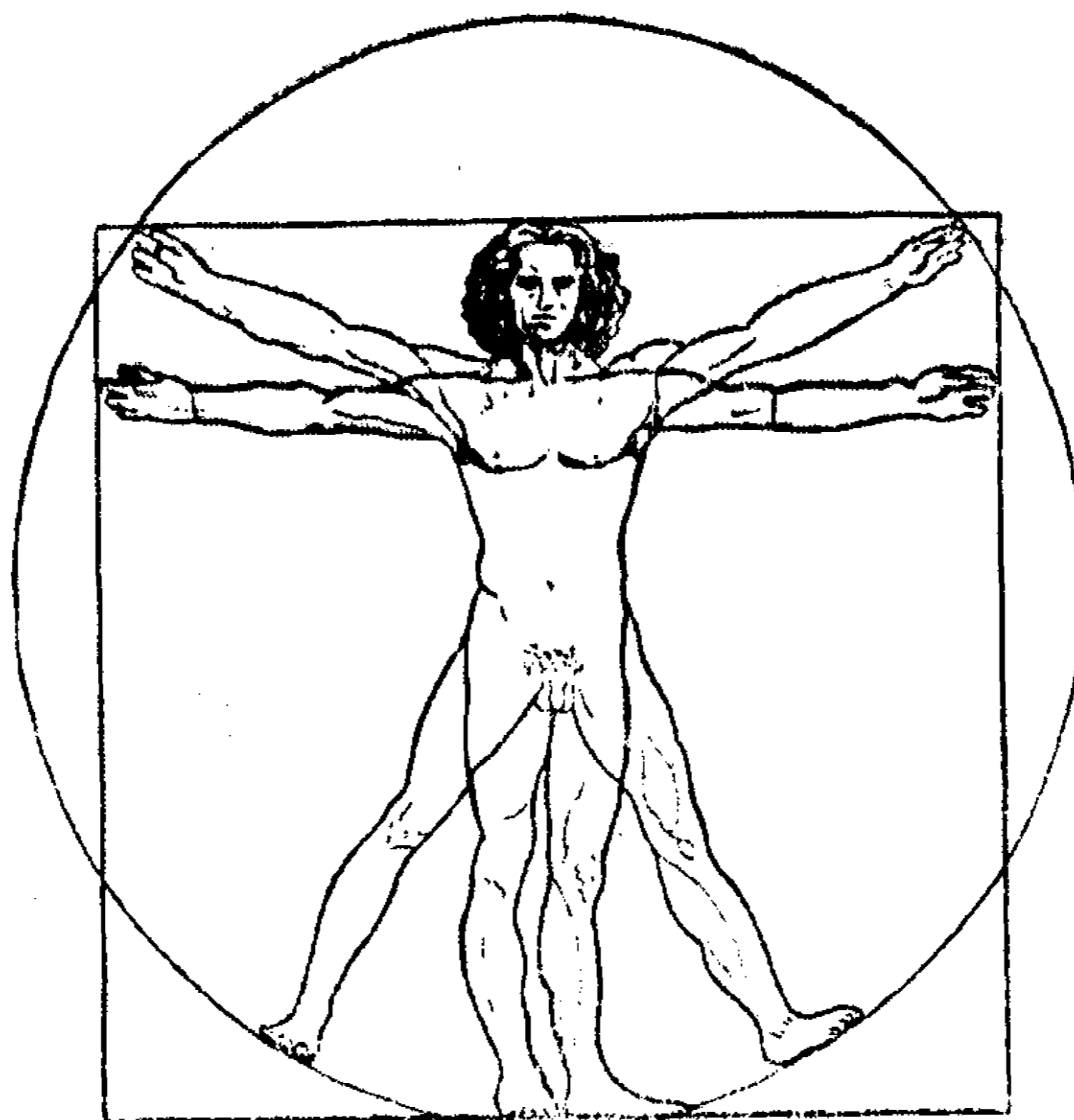
Александр Македонскийнинг замондоши, юнон рассоми Лисипп, ўзи нинг тана ўлчови тизимига инсон **бошнинг баландлигини ўлчамини** асос қилиб олган. Бош баландлигининг 8 таси тана узунлиги деб қабул қилинган.

Бўйининг узунлиги иккала кўлини елка баландлигида ёнга кўта рилгандаги узунлигига тенг, деб қабул қилинган. Бу схема ҳозирги кунгача етиб келган ва ундан ҳозиргача фойдаланилади (4-расмга қаралсин).

Уйғониш даврининг ихтирочис, улуғ рассом, скульптор, анатом, Леонардо да Винчи ўзи тузган тана тузилиши чизмасига замондоши Лисипп тавсия қилган квадрат - “Лисипп квадрати”га айрим элементларни жойлади. Инсон киндигини организмнинг ривожланганлиги мутаносиб лиги(симм етрияси) нинг маркази деб белгилади. Бу назария ҳозиргача ўзининг аҳамиятини йўқотгани йўқ. Жисмоний ривожланганликнинг моҳияти билан боғлиқ барча ҳолатларда ундан фойдаланилади.

Қадимги юнонларда жисмонан ривожланганликнинг ўлчамини аниқ лашда буюк ҳайкалтарош, машхур Дорифор ҳайкалининг муаллифи Поликлет нинг расмидан фойдаланганлар (4 расм).

Инсон танасининг намуна тарзидаги (идеал) кўринишини 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 кўл мушти билан муштлашувчиларнинг ёки курашчиларни таналарининг шакллари хайкаллар орқали ифодалаганлар.



*4 – расм. Жисмоний ривожланганликнинг мутаносиблиги
(симметрияси)*

Курашчи ёки муштлашувчилар танасининг елка камар қисми мушак лари, тос, таянч-ҳаракат аппаратининг мушакларига нисбатан сезиларли даражада ривожланганликга эга, нисбатан кўполроқ, 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 гўзаллиги 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 бошқа лардан 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 кўпроқ ўхшаб кетади. Юнонлар санъати рамзига айланган инсон жисмининг гўзаллиги, ташки кўриниши ўша даврнинг уй-рўзғор буюмларида ўзига хослиги билан ажралиб турган. Биз 5-6-расмларда “Дорифор”нинг қадди-қоматини бердик. У бақувват кўринсада мушаклари ўта ривожланмаган “найза олиб юрувчи” образини эмас, универсал спортчининг қадди-қоматига ўхшайди. Санъат асарларидаги, айниқса, хайкалтарошликда атлетнинг кўриниши ни 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 кундаги реал ҳолатни ифодалай диган кўрсаткичлар мажмуасини илмий назарий асосланган банкини яратиш зарурлигини таъкидлаётганда. Бу фикрнинг исботини “Саломатлик тести” талаблари ва меъёрларини топшириш натижаларини тахлили орқали ҳам кўриш мумкин.

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



5 - расм. Дорифорнинг хайкали. 6 - расм. Санъат асари



7- расм. Қадимги юнон мушт жанги вакили

Миллатнинг генафонди, ижтимоий ҳаёти, турмуш тарзи билан узвий боғлиқ бўлган бу муаммо ҳали тўла ўрганилмаган.

Аслида ривожланган, чиройли шаклга эга бўлган мушаклардан завқла намиз, кўпол, ўта кучли мушакларга нисбатан эса салбий муносабат билдирамиз. Ўта ривожланиб кетган мускуллар гуруҳи танамиз гўзал лигига путур етказди. Кийган кийим-бошларимиз ярашмайди, ривожланганликнинг стандартлари асосида тикилганларининг ўлчами мос келмайди, ижтимоий фаолият жойларининг ўлчамлари тор ёки меъёридан ортиқлигининг 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 кўринишини ўзгаришига олиб келади. Жигарнинг ҳажмини катталашини, 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, кўкрак 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 номувофикликлар ўз навбатида, унинг руҳиятига салбий таъсир кўрсатади. Уларни тuzатиш, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш орқали - мунтазам машғулотлар, жисмоний меҳнат, ҳафтада камида икки мартаба ҳаммом ёки “сауна”да узок терлашдек тадбирлар ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан фойдаланиш орқали амалга оширилади. Қолаверса, ҳамирли суюқ овқатлар, иссиқ, юмшоқ ва оқ нон, қовурилган ёғли овқатлар, сут, қазми, кадоб, шўр таомлар, тухум, спиртли ичимликлардан тийилишнинг аҳамияти катта.

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

³² Кеннет Купер. “Аэробика для хорошего самочувствия”. Москва, «ФиС», 1989 г.

Энг асосий коида, тўйиб, яйраб, кекириб овкат ейишдан ўзини тийиш билан бир йилдан сўнг соғлом ихчам тана тузилишига, мушакларни маълум дозадаги юклама билан тизимли машқларни бажаришга стеріотипни юзага келтириш оркали меъёрли даражадаги жисмоний ривожланганлик, 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 ўта 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, - микдор ўзгариш ларни сифат ўзгаришларга ўтиши билан узвийлиги қонуниятига билан боғлиқ. Ўсиш ва ривожланиш тананинг узунлиги ўлчовлари ва вазнининг ортишида намаён бўлади. *Инсон жисмининг ўсиши ва ривожланишининг ўз ичига (қарилік даврини кўшиш билан) қуйидаги асосий қонуниятларни олади. Улар:*

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

2. Абадийлик қонунияти. Инсон болалик ёки гўдаклик давридаги хусусиятларига эга бўлган тузилишига умуман қайтаолмаслигидир.

3. Цикллилик қонунияти. Ўсишнинг фаоллашуви ва секинлашуви даврлари мавжуд бўлади: биринчи - ҳали туғилмай туриб она қорнидалиги ва туғилгандан сўнги хаётининг биринчи ойларидаги даври; сўнг 6-7 ёшда ўсишни жадаллашиши (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(секин лашуви ёки тўхтаб қолиши)

морфометрияси; бўғимларнинг ҳаракатчанлик даражасини, хажмларини аниқлаш – *гониометрия*; мушаклар кучини *динамометрия* ва *ретрография* деб номланади ва улар орқали даволаш, олиб борилаётган тадқиқотларда ўлчовлар йўлга қўйилади.

Бўйни узишига қараб ёки у белгиланган даражада ўсиб бўлгандан сўнг унинг вазни ҳам мувофиқ холда ортади.

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

Танамиз массаси кўрсаткичларининг юқорилиги жисмоний ривожланган лигимизнинг 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 ўз аро муносиблиги яъни *пропорцияси* деб номланадиган ўлчовга дуч келамиз. Қоида тарзида танамиз пропорцияси унин 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 ёрда мида танамиз аъзолари бўлақларини ўз аро нисбати таснифини қилиш имкониятини беради. Кичик ўлчамнинг катталиги каттанинг фойизидида ифодаланади.

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

1) оёқлари узун, танаси қисқа ва ингичкалар (*дорихоморфлар тип*);

2) оёқлари калта, узун ва кенг танага эга бўлганлар (*брахиморфлар тип*);

3) танасининг ўлчами ўртачалар (*мезаморфлар тип*).

Қайд қилинган тана пропорциясига оид билимлар бўлажак жисмоний маданият ва спорт мутахасисига жисмоний машқларни машғулотлар учун танлашда хатоликларга йўл қўймаслик, соғломлаштириш мақсадидаги ёки спорт маҳоратини оширишни мақсад қилиб спорт турларини танлашда адашмасликни олдини олиш учун қўл келади.

Б р и х и о м о р ф шаклида жисмоний ривожланган тана тузилиши сохиблари – гавдаси катта, кенг ҳажмли; кўкрак қафаси конуссимон; оёқлари ва қўллари гавдасига нисбатан калтарок кўринишга эга бўладилар.

Д о л и х о м о р ф типда жисмоний ривожланган тана тузилишидагилар - бўйи баланд, танаси калта, кўкрак қафаси цилиндрсимон, қўл-оёқлари узун кўринишга эга бўлади. Одатда уларнинг жисмоний ривожланганлигининг даражаси нисбатан паст бўлади. Халқ тилида «озғинлар», «нозиклар», «чуваккина» деб номланади.

Ҳозирги кунда ўлчовлар ўлчанаётган аъзога қўл текказиш (контактли) ҳамда қўл теккизмай (контактсиз) ўлчаш билан ўтказилади. Қўл текказиш билан жисмоний **ривожланганлик ўлчовлари** уч хил кўринишда: **тананинг узунаси, кўндаланги ҳамда тананинг айланасини ўлчаш** орқали **ривожланганлик баҳоланади**. Бу ўлчамлар ривожланганликнинг энг зарурий кўрсаткичлари ҳисобланади. Кузатишлар инсоннинг жисмоний ривожланиши 25 ёшга бориб сусайиши, айримларини эса, масалан, бўйига ўсишнинг тўхташини кўрсатди. Бу органлар ва тўқималарни ўзгаришдан тўхтади дегани эмас, 25 ёшга бориб шаклланиб бўлди дегани холос.

Организмни кейинги жисмоний ривожланиши **икки йўналишда** давом этади:

а) жисмоний фаолликни таъсири орқали - жисмоний машқлар (жисмоний иш) билан шуғулланиш турмуш тарзи давомида одатга айлантирилса, мушакларни машқ лантириш тўхтатилмаса, фаол ҳаракатланиш давом эттирилса организмдаги ўзгариш мускуллар ва тузилмаларни такомиллашиши томон, яъни ташқи кўриниш, қиёфанинг басавлатлиги томон ўзгаришларсодир бўлади ;

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

Тананинг ёғ босиши, тўлишиб кетиш, корин мушаклари (тўғри, кундаланг ва қия) ни бўшашиши, ҳазм қилиш органлари ва бошқа аъзоларнинг ўлчамини, ҳажмини катталашиши, йўғонлашиши ҳисобига улар организмда жойлашган жойини “тарк” этишларига сабаб бўлади. Масалан, меданинг тўйиб ва кўп овқатланиш ҳисобига ҳажмини катталашиши бошқа ҳазм қилиш органларини жойлашишини ўзгартиради (корин осилиб қолади) оқибати тананинг кўринишынни ўзгаришини юзага келтиради. Мукамал ҳар томонлама жисмонан шаклланган қадди-қомат 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 ривожлан ганликнинг кўрсаткичлари, тана бўлақларининг ўлчамларининг аҳамияти, айникса, спортнинг маълум бир тури билан шуғулланиш учун ўтказила диган танловларда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларига эътибор кучли бўлади.

Масалан, бўйнинг узунлиги – баскетболчи, волейболчи, қўл тўпи ўйинчи лари, 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 турла рида салбий роль ўйнаши ҳам мумкин. Масалан, тана массаси кўрсаткичларининг юқори бўлиши, баланд бўй, тезлик талаб қиладиган ҳаракатларнинг спорт техникасини эгаллашга, юқори натижаларга эришишга халақит 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 бўлақларини, масалан штангистни елка суяги калта роқ, 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 тизимларини узоқ вақт давомида юқори даражали фаолият кўрсатишга тайёрлиги, уларнинг (ташқи ва ичкини) ўзаро мувофиқлиги (аутентлиги) ва мослашганлиги билан боғлиқ, улар жисмнинг ривожланишида тўлиқ мутаносибликни юзага келтиради.

1-жадвал

**Инсоннинг жинси, бўйи ва кўкрак қафасининг кенглигига қараб вазнининг меъёри
(А.А.Пакровский бўйича)**

Бўйи (см)	Эркакларни вазни меъёри(кг)			Бўйи (см)	Аёлларни вазни меъёри (кг)		
	Кўкрак қафаси				Кўкрак қафаси		
	Тор	Меъёрид а	Кен г		Тор	Меъёри да	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 ваздан 2,5 - 6 кг гача ортиб кетиши меъёр ҳисобланади.

Мамлакатимизда қабул қилинган соғлом одамнинг ҳозирги кундаги жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларининг мувофиқлигини эътиборингизга ҳавола қилдик:

- бўйининг узунлиги ўртача 165 см. дан – 175 гача;
- умуртқа поғонасининг узунлиги бўйини узунлигининг 40% ни ташкил этиши;
- тик турганда кўлнинг кўрсаткич бармоғи сон суяги ўртасига етиши;
- умуртқа поғонасининг узунлиги ёнга узатилган кўли узунлигига тенг бўлиши;
- тирсагининг узунлиги елка суягининг узунлигининг 75% га тенг бўлиши;
- оёқларининг узунлиги (сонни ён томонидаги бўрттик, силаса –кўлга тегади, товонигача) бўй узунлигининг ўртача 53% га тенг бўлиши;
- сонининг узунлиги ўртача бўйининг - $\frac{1}{4}$ қисмига ва ҳоказо.

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

Ҳозирги кунда танамиз аъзоларининг қирқдан ортик ўлчамларини аниқ лаш 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 кўяди. Касби, ҳунари тақазо этадиган мушаклар ҳаракати, организмнинг ўсиши, ривожланиши ва шаклланишига, албатта, ўз таъсирини ўтказиши амалда исботланган.

Чевар, косяб, тўқувчи, 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. лигининг гувоҳи бўламиз. Бундай хусусийлик касб эгасининг жисмоний ривожланганлигига алоҳида талаблар кўяди. Уларни

билмаслик индивид организмнинг мавжуд касбий ҳаракат лари 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 уйдаламоқда деб айта олмаймиз.

Бунга сабаб ДТС ва ўқув дастурларида тана скелети, мушаклари ва бошқа органларининг меъёрли ривожланганлиги даражаси ва ундан шуғулланувчининг кўрадиган фойдасининг мукамал мотиви баён қилинмаган. Фан дастурлари (мактаб, касб-ҳунар коллежлари, академик лицейлар)нинг жисмоний тарбия фани орқали берилиши лозим деб ҳисобланган билимлари ҳажми ўзининг аниқ чегарасига эга эмас. Ўқув муассасалари дастурларга киритилган ўқув материаллари ўта содда, илмий асосланмаган, тажриба синов мактаблари, касб ҳунар коллежлари академик лицей ва гиназиялардаги синов муддатининг етарли эмаслиги, айримларида синовларни юзаки ўтказилиши оқибатида жисмоний маданият таълимига оид билимларни давлат буюртмаси талабларидан узоқлашишига асосий сабаблардан 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 тақозо 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 (ўқиши) жараёнини ташкиллаш талаблари, стандартларига оид билимлар на фақат уларнинг саломатлиги салбий таъсир кўрсатишини исботлашни хождати йўқ.

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

Жамиятнинг мавжуд ижтимоий шароити жисмоний ривожланишнинг ҳал қилувчи омилдир. 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 гўзаллигининг тавсифи.
4. Жисмоний ривожланишнинг шиддатли, стабиллашган, пасайиш даврининг таснифи, “онтогонез” тушунчаси.
5. Қадимги мисрликларнинг жисмоний ривожланганликни ўлчами 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. 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 ривожланганликга 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.

Б Е Ш И Н Ч И Б О Б

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”, “нуктаи назар” ва бошқа маъноларни англатади.

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

Биз жисмоний маданият назариясининг *умумий принциплари* ўз мазмунига: *а) жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлан тириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирил ганлиги* 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 фаоли ятини назарий ва методик жиҳатдан белгиланган қоида, низом тарзидаги йўналишларга буради ёки қолинга 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 хилдаги алоҳида вазифани бажариш учун умумий асос, деб ҳам қараш қабул қилинган.

5.1. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва харбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва харбий 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, ҳаётий фаолиятидаги тарангликни юмшатишдан иборат бўлган восита, деб қарайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автома тикаси, 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 ҳаётий 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 ҳаётий амалийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан ҳаётий амалий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний машқларнинг, улар орқали тарбиянинг ҳаётий зарурият эканлиги айтарли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар - асосий омиллар, ҳаётий 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 (навбатдаги бобдп ўқийсиз) сақлайди. Тушунарли, футболчининг фаолияти, яъни кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига турмушда кундалик ҳаётда, меҳнатда ёки муҳофаа шароитида эҳтиёж йўқ. Меҳнат ёки

мудофа тўп тепишни тақазо этмайди. Лекин футбол ўйини машғулотлари орқали эгаллаган чакконлиги, чидамлилиги, тезкорлиги, кучини фаолияти давомида тежашга урганлиги ёки қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш қобилиятини яхши шаклланганлиги, 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 йўналтирилса (бу талаб), индивиднинг жисмоний маданият таълими, тарбияси орқали эгалланган малака ва кўникмаларининг захираси 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, чаккон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка бошқаларга нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлган билан, ҳаракат захираси етарли бўлмаса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини у ҳаётий-амалийми, ҳарбий – амалийми ўзлаштиришда қийинчиликка учрайди.

Организмни ҳаракат захирасини бойитувчи гимнастика машқлари ҳаётий - зарурийми, албатта. Масалан, корхоналарда “иш бошланишидан олдинги гимнастика” организмни ишга киришишини осонлаштиради, яхшилайдди, 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 - “Көн” 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 бормади 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 ҳаё тий - зарурий. Шунинг учун соҳа мутахассиси меҳнат ва ҳарбий амалий машқлардан мукамал 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 машғулоти 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. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи

Маълумки, жамият аъзоси, ҳар бир шахс, ҳар томонлама жисман ривожланган, зарурий жисмоний тайёргарликка эга, руҳан ва маънан бой, жисмонан соғлом холда 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 очиқ муно зараси, уша эски баҳсни давом эттиришга ихлосмандлар якин ва яқингача ҳам ўз фикрларидан қайтмадилар. Улар инсон танасининг ташқи кўри ниши 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 йўлга қўйиш мумкинлигини илмий асослаб бўлди.

Кишининг рухий, 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 ашлақачонлар илмий ва амалий исботлаганлар.

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

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда “қатор, узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирадilar. 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 ривожлан тиришда 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, рухий, 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 аъзо лари фаолиятларининг барчаси маълум маънодаги касбга, ҳунарга, айникса, меҳнат ва ҳарбий фаолиятга йўналтирилган бўлишлиги, қуролли кучлар сафидами ёки меҳнат фронтларида ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Умумий жисмоний тайёргарлиги суст бўлганлар кийинчиликларга дуч келишининг олдини олиш заруриятдир.

Жисмоний тайёргарлик инсонда қанчалик юқори бўлса, ҳаёт учун керакли зарурий ҳаракат ва меҳнат малакалари захираси 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 бажа ришининг 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 пассив машқларини машғулотнинг зарурий вақтида бажартириш кетма – кетлиги қонуниятлари талабларига риоя қилиш бу принципнинг асоси эканлиги мутахассис роя қилиши шарт бўлган қоидалардир.

5.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний маданият таълими ва жисмоний тарбия жараёнини соғлом лаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш масъу лиятининг мавжудлигини мутахассисларга эслатиш талабини ўртага ташлай ди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, жисмоний маданият ўқитувчилари тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб бериб гина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам маъсулдирлар.

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

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

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

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

Шу сабабли шифокор назорати далилларини эътироф этиш билангина чеклан май, 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 бўлсагина улар ўз ахамиятини 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 мамлакатимизда 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, давола нишга 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 ва унинг сало матлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсат масига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний маданиятнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлигини амалий самараси каттадир.

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

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

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида жисмоний маданият назариясининг умумий принципларга ўз вақтида риоя қилиш, улар томо нидан 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 захирасини шакллантириш.
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 ўзaro узвийлиги

Мустақил таълим мавзулари

1. Назарий принциплар ва уларнинг ўзига хослиги.
2. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи.
3. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.
4. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи.
5. Назарий принципларнинг ўзaro узвийлиги

ОЛТИНЧИ БОБ

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 бўлимла ри(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 тайёрлашдек* 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 захирасида 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, ишчи ни(тарбиячини,

ўқитувчини) ўз фаолиятини тўғри, самарали ва виждонан бажарадиган ҳолатигача олиб келади. Таълим аниқ бир ишни бажариш учун ишчини(мутахасисни) 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 ўқи гиш жараёни: кўп иарсаи амалга ошириш ва ўзини мусобақаларга тайёрлаш билан уларни ейиш жараёни деб қаралиши лозим деб ёзади Гарвард университетининг профессори Alberto Alesina.

Демак, *жисмоний маданият таълими жараёни* - ҳаракатларга оид мах сус 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, чакқон лик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шунинг учун педагогик жараён ҳаракат малакасини шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади.

6.1. Ҳаракат фаолиятига ўқитиш жараёнинингнинг ўзига хос хусусиятлари

Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари қўшиб ҳал қилинмай, жисмоний тарбиянинг соғлом лаштириш хусусиятларига оид вазифалар ҳам комплексли ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумий таълим предметларида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган таълимнинг

соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёркин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитиш(ўзлаштириш)да *билим бериш вазифаларини* ҳал қилиш жараёни ўзига хос хусусиятларига эга. Шунинг учун ҳам ўқув материалларини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаш тириш 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 – кейнги бобларда ўқийсиз)ни ташкиллашни билиш тақазо этилади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг навбатдаги хусусиятларидан бири *ҳаракатларни ижросини мукамаллигига* эришишдир. Инсон ҳаракатларининг мукамаллиги тушунчаси жуда кенг ва кўп қиррали. Нафақат инсон, балки тирик жонзотларнинг барчасининг ҳаракатлари яшаш, ўз ҳаётий истаклари, заруриятларини қондиришга мослашган ва мукамал бўлиши заруриятдир. Ҳаракатни мукамаллаштириш мақсадидаги машқлар, машғулотларнинг якуний натижаси, уларнинг ижросини аниқлиги, гўзаллигига эришишни назарда тутди. 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 қобилиятлиги қатор бир неча факторларга: авлодининг (ота-онасидан ўтган) генетик ҳаракат дастури таркибидаги мерос тарзидаги, турмуш тарзи, ҳаётий жараёнлар орқали тўплаган ҳаракат тажрибалари ва белгиланган шароитда ижро этиши лозим бўлган ҳаракат фаолиятини уддалай билиши, бажара олиши(ўша 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 зўриқиш қилишда, энергия сарфлашда максимал талаблар қўйилгандагина намаён 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 тузилмалари мизнинг иши, фаолиятини оддий ҳолатидагига нисбатан яширин, ўта зарур пайтда намаён қилинадиган, индивид учун ҳам хали 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 намаён бўлиши мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, аффект (вахима, қўрқув, ғазаб) ҳолатида инсон ғоят катта куч ва тезлик ва бошқа ҳаракат сифатларини намаён қилади. Бундай зўр бериш, яширин қувват қаердан пайдо бўлиши ва уни юзага келишининг сабаби ҳақида академик В.В.Введенский – “ҳар бир ёш организм нормал ҳаётий шароитда ўзида жуда катта куч заҳираси ва имкониятларини сақлайди” деб ёзади.

Кунлик одатий шароитда, бу имкониятларининг фақатгина бир қисмидангина фойдаланилади. Демак, ҳар бир организм ҳаётий 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 борича тўлиқроқ фойдаланишга оид маълумотларга эга бўлишнинг аҳамияти муҳимдир.

Одамнинг одатдагига нисбатан бошқачароқ шароитда ўзи билмаган холда жуда катта ҳажмдаги ишларни бажариб қўйиши,

жуда кучли жисмоний зўриқиш намоён қилиши, шунингдек, жисмонан чиникқан кишининг жисмонан чиникмаганга 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* – хужайра, тўқима, органлар, тузилмалар ва яхлит организмнинг заҳиралари деб классификация қилинмоқда.

Хужайра 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 реакцияларининг 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, чидамлилик, 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 тортилиши* (ишга туширилиши) нинг навбати бўйича функционал захиралар.

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

Юқорида айтиб ўтилган мулоҳазалар билан бир қаторда, организм функционал захираларнинг 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 рухий зўриқишларга бардош беришга тайёрлашни билиши муҳим аҳамиятга эга.

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

Имкониятларини максимал уюштираолиш қобилиятини ривожлан тириш, 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 ҳаётӣ-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 такрор лайдиган ёки иккинчи даражали бўлган ҳаракат фаолиятлар чиқариб ташла ниши 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, қиска масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин “тезлик кучини”, чидамликни ва бошқаларни оптимал ривожлан тиргандагина бу сифат самаралироқ ривожланади.

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

Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланиши тўғри 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 тизги нида ушлаб туришга одатланиши лозимлигини ўқтирган.

Тарбиянинг умумий вазифаларини ҳал қилишга ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамаздан, **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 бажара диган фаолият ларнинг камлиги, кунлик ҳаракат фаоллиги даражасининг пастлиги, ҳаракат фаоллигининг етарли эмаслиги бу вазифани юзага келтиради. Шунинг учун индивиднинг онгига жисмоний машқлар билан муста қил шуғулланиш машғулоти учун вақт топиш зарурият эканлигини сингдиришнинг ахамияти катта.

- **жисмоний қийинчиликларни енгишни ва мардонаворликни тарбиялаш вазифаси.** Қатор ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш маълум даражадаги ҳавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва рухий зўриқишни талаб қилади. Ахамиятли даражадаги нагрукани 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 тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёни иш режимида риоя қилишни, овқатланиш, уйқу, баданини парваришлаш, тарбиялашни, кийим-бош гигиенаси ва бошқаларни ўз ичига олади;

- **ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантириш, коммуникативлик вазифаси.** Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомил-лаштириш асосан жамоага, жамоатчилик муносабатларига таяниб ташкилланади ва бу муносабатлар эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг 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 томондан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун муҳит яратади, ўз ҳаракат активлигига нисбатан онгли муносабатни шакллантиради ва уни амалга оширишнинг услубиётларини ўйлашга, 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 тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда **билим олиш вазифаларини** ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

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

Таълим жараёни тиббий кўрик (назорат) хулосаларига мувофиқ, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини дифференциаллаштириб **т и б б и й г у р у ҳ л а р г а** ажратилади.

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

Т а й ё р л о в г у р у ҳ и га жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан бир оз ортда қолган ўқувчилар жамланади.

А с о с и й т и б б и й г у р у ҳ га биологик ёши талаблари даражасидаги жисмоний ривожланганликка эга бўлиб, жисмоний тайёргарлиги-нинг кўрсаткичлари ҳам ёшига мувофиқ талаблар даражасидаги ўқувчилар киритилади.

М а х с у с т и б б и й г у р у ҳ 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 материалини ўзлаштирамасликкагина 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 жихозларнинг 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 хусуси ятлари ўқитувчидан педагогик, рухий билимлар нигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомо-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)

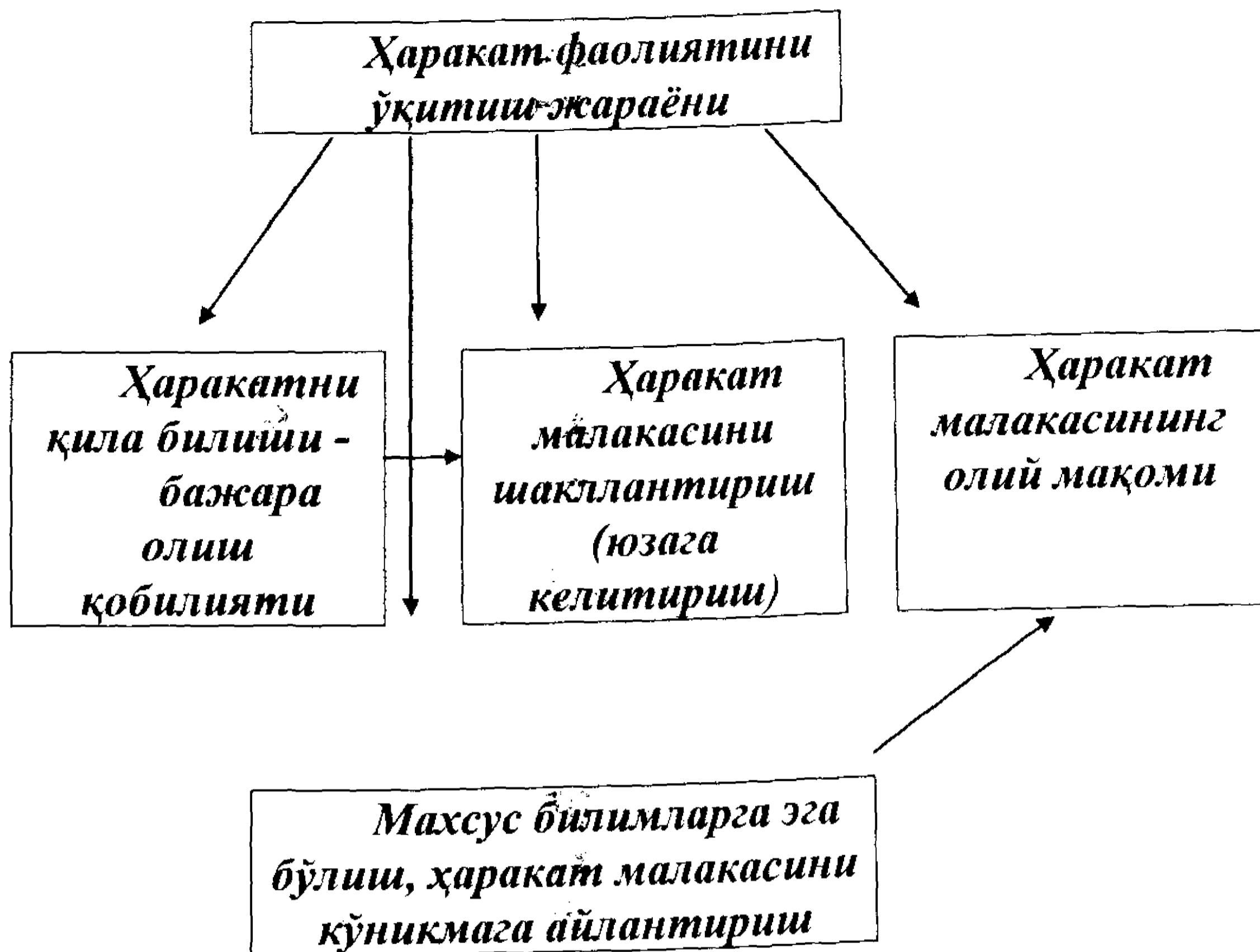
ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги таълимнинг мазмунни тўғри ва рационал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекикликларга барҳам беради ва таълим вариацияси (ўқитиш жараёни жиҳатларидан алмаштириб фойдаланиш)ни йўлга қўйиш учун имконият яратади.

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

Таълим жараёнида ҳаракат 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 шаклланганлиги ва индивиднинг мавжуд ҳаракат захирасига 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 ортикча 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 чегара сиз имкониятлар базасида олий тартибда ҳаракатларни бажара оладиган - “қила билиш” даражасигача кўтарилади.

Ҳаракат фаолиятини эгаллашни - таништириш, ўзлаштириш, мус таҳкамлаш, такомиллаштириш босқичларига ажратилиши шарт лидир. 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 – ўзлаш тириш босқичларидан бошланади.

Ҳаракатни бажара олиш (қила билиш) – бу, ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эътиборини тўплаш (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, кўп энергия сарфламай ҳал этиш усули(индивид учун “мос техникаси”) изланади.

3) *ҳаракатни қила билиш*, ҳаракат фаолиятини биринчи ўрганаётганлар четлаб ўтадиган хатолардан холи бўлган фаолият эмас. Албатта, кутилган 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 изла-нишлар орқали, такқослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажа-риш усуллари баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаоли ятига 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 тенглаш тирилади. 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 автоматла шувининг 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 **онгининг 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 **ўзак 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 ўзгаришлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин.

Масалан, кўлга таяниб(оёқлар тепада) ёки бошни тирсак билан кўшиб ерга тираб туришда мувозанатни йўқотса, машқни бажаришда иштирок этаётган аъзоларини йиғиштириш(«тўплаш»), олдинга «думалаш» билан ўзини шикастла нишдан саклаши, ҳаракатлари таркибига зудлик билан лозим бўлган ўзгариш ларни киритиши мумкин.

5. Ҳаракат малакасини *юқори турғунликка эгаллиги* белгиси. Лекин уни одатдагидан ўзгарган шароит, мухитдаги ижроси, малакани муқим турғун лигини бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

Масалан, бошқа спорт зали, янги жиҳозлар, ўқувчилар одатланмаган кузатувчилар, томашабинлар малаканинг турғунлигига салбий таъсир кўрса тиши 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 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 *у ч ф и з и о л о г и к ф а з а (д а в р) г а* бўлдилар (гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазаларустида боради).

I - ф а з а шартли рефлектор алокалари марказий асаб тизими - кўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташка ридан бу ҳаракат фаолиятининг ташки кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб, аниқ бўлмаган ва кўпинча, ўзлаштирилаётган ҳаракат учун кераги бўлмаган ҳаракатлар ҳам кўшиб бажарилади.

II - ф а з а шу билан фарқланадики, кўзғалишнинг ортикчалилиги тормозланиш жараёнини ривожланиши билан чегараланиб, асаб фаолиятларининг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортикча ҳаракатларни йўқотилиши орқали эришилади. Аммо кўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали етарли даражада эмаслиги, ҳаракатларда ортикча зўриқиш, мускуллар таранглигини керагидан ортикчаошириб юборлиши билан кузатилади.

III - ф а з а 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 эттирилса, малаканинг яна ҳам такомиллашуви (мустаҳкамлашуви) содир бўлади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори температура, шовкин ва ҳоказоларнинг таъсирига етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакиллантириш мумкин бўлган ҳаракат малакасини яратиш имкони юзага келади.

Малаканинг шаклланишини аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат малакаси аста-секин, нисбатан узокроқ вақт ичида, қатор майда янгила нишлар орқали шаклланади.

Малаканинг *нотекис* шаклланишининг *тўрттури* мавжуд:

I. 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 узок 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 кийин 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. *Малака ривожланишининг секинлашуви.* Малака белгиланган маҳорат даражасига етгандан сўнг уни ривожланиши секинлашади ёки иккала кўринишда, тезлик билан шаклланиши ҳам содир бўлиши 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 бўлишига 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 катори, 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 имкони ятларига ишонмай қўйиш ларига 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 кўп 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 қиска вақт ичида бузилишлар содир бўлишини тезлаштиради. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлиб кетмайди. Машқ техникасининг “асоси”га оид малака жуда узоқ вақт сакланиши ва қатор такрорлашлардан сўнг 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 организида 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 перекладина, брусъяда бажарсалар, халқада куч билан бажариладиган машқларни уддалай олмайдилар.

Малаканинг кўчиши (ўтиши). Жисмоний маданият таълими ва тарбия сининг 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 нуктаи назари дан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин - кетин, координациявий, структуравий ўзгаришлар юзага келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўкитиш, 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 кўчиши (ўтиши).

И ж о б и й к ў ч и ш и малакаларнинг ўзаро шундай муносабатлари, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётий тажриба ва ўкитиш натижасида аввал шаклланганларига таянади. Ўз навба тида 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 кураш чидан теннисчини тайёрлашдек жараён бунга мисол бўлади.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлаш, ўқув жараёнини режалаш тириш, йўлланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларнинг ўзаро узвий таъсири тавсифини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни туркумлашда кўл келади. Бу билан ҳаракат малакасининг ижобий кўчишининг фойдали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий

кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакасин бўлажак мутахасисда шаклланиши жараёнини осонлаштиради.

Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми. Шаклланган ҳаракат малака сини такомиллаштиришнинг энг охириги чегараси ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини бажаришнинг *олий мақомига эришиш* билан тугалланади. Унинг асосий вазифаси шугулланувчининг 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.

Шугулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб ўтиш малакасини спорт залида, сакраш секторида мохирона намойиш этса-ю, лекин шу малака (табiiй тўсиқлар)дан ўтишдан ҳаётiiй – амалiiй шароитда фойдалана олмаса олмаса, бундай ҳаракат малакаси ҳаётiiй – зарурий эмас.

Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш малакаси – бу ўзлаштирилган, ўрганилган 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, ўқитишнинг 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 етишимовчилигини 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(бўлақларга ажратмай) бажаришдагина кўзга яхши ташланади.

Олий тартибда бажара олиш малакасининг шаклланиши жисмоний тарбиянинг амалий аҳамиятини намаён қилади ва спорт маҳоратини ошириш нинг захираси ҳисобланади.

Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талаблар таснифига қараб *бажара олишнинг олий тартибини* уч турга ажратиб - *ўрганганидан, 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 ўзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан, югуриб кетаётиб улоктириш.

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

Ҳаракат малакасини шаклланиши ва такомиллашишининг қонуниятлари ҳаракатга ўргатишнинг, ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намаён 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 фоалияти 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 бўлса гина 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 тургун алоқалари орқали намаён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўргатиш(ўқитиш) жараёни – жисмоний маданят таълими ва тарбияси жараёнининг тузилиши билан боғлиқ. Таълим жараёнининг барча элементлари – ўқитишнинг хусусий вазифа лари, фойда ланиладиган йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, танланган услуби ётлар 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 шаклла ниши 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* чўзилганлиги ҳаракат малакаси фазалари рини шаклланиши ва бошқа қатор факторларга - *шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолияти техникасининг осон, қийинлиги ва бошқа лар билан боғлиқ.*

Таълим жараёнининг тузилиши ўзгармас эмас. Ўзгартиришлар, туза тишлар қилиш ўқитиш самарадорлигини оширади. Бу жараён фақат таълим этаплари элементларнинг типик алоқаси бўлиб *ўқитишнинг умумий қонуният ларини* ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашилиши, ўзгартирилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида

ўқитувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини ўқувчилар билан бирга таҳлил қилиши, баҳолаши ва хатоларини тузатишининг тарбиявий аҳамияти катта.

Ҳаракат фаолиятини таништириш (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 тўғри 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 айрм бўлаklarини 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-фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг бўлаklари 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 захира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилиши таълим жараёни амалиётида учраб туради.

Масалан, “пешонага, кўлга 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 захира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таълим жараёни шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуқтаи назардан ҳам уни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларидан бошлаб фойдаланаётган лойиҳага тўлдиришлар, айрим ҳолатларда эса катта тузатишлар қилиш талаби юзага келиши мумкин.

Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажа ришга уриниш ёки биринчи мартаба 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 тўлиқ 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 ўзгартирил майди. 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 ҳавfli машқларни ўрганишда, бўлақларга (қисмларга) ажра тиб ўқитиш - ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаш тиради, 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. Амали ётда 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 *тўла ёки бўлакларга ажратиб ўқитиш методикасидан* ҳам фойдаланиш мумкин (қайд қилинган методлар билан кейинги бобларда танишамиз).

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш этапла рининг мазмуни. Таълим жараёнининг бу этапнинг *асосий вазифаси* – ҳаракатни бажара олиш малакасини ҳосил қилиб, уни кўникмага айлантиришдир.

Ҳаракатга ўргатишнинг қайд қилинган этапининг мазмунида ўзлаштири лаётган 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 мустаҳкамланишга юз туттади. 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 мустаҳкамлаш, 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 ортикча таранглашиши, ҳаракат таркибида асосий ҳаракатларга тааллуқли

бўлмаган ҳаракатларнинг пайдо бўлиши ҳақида ўқувчига маълумот бериши, кутиладиган ҳолатни чораларини кўриши, оғохлантириши лозим бўлади.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларига ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг ўзи кифоя. Индивидда муҳим координациявий механизмлар захираси 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 ҳисобига рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (кийинчилик) билан бажарилади деб ҳисоблана диган 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 ижросига эришишдан иборатдир.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш этапида таълимнинг барча методлари дан кенг фойдаланилади:

- *сўздан фойдаланиш* (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйруқ, суҳбат, муҳокама, топшириқ, санок 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 принциплари** орқали амалга оширилади.

Ўқитишни бошқариладиган принципи ҳар қандай хато таълимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) катъиян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларини кўяди.

Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг акси, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини 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 индивидуаллаштиришдир. 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 йўللарни эътироф этсада, улар ҳаракат малакаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган рухий - физиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди (Е.П.Илин, 1970).

Хатосиз ўқитишга интилиш уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камай тирмайди. 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

кўлланилган таълим методлари ҳаракат фаоли ятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслик билан таълимнинг самарадорлигига ижобий таъсир килади.

Таълим жараёнида албатта хатолар содир бўлади, уларсиз мумкин эмас, деган фикр мутлақо нотўғри. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ўзларини хатоларига нисбатан бефарқлиги, уларга юзаки қараши, 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 ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларга хато ҳаракатлар деб қараш мавжуд. Ҳақи қатан ҳам айрим ҳолатларда булар хато ҳисобланса, бошқа пайтда хато категориясига; кейинчалик машқланиш орқали такомиллашган, такомл лаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий қабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб аталмиш ҳаракатлар классификация ҳозир ча тузилгани йўқ.

Ҳозирги кунда маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ кўлланилаётган 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* (брусда «гавдани букиб кўтарилиш - подъем разгибом»ни бажаришда кўлни тирсакдан букиб қўйиш) *ва умумий, асосий бўлмаган хатолар* (брусдаги машқларни бажаришда коматни тўғри тута билмаслик).

Айрим ҳолатларда ўқитувчилар керакли натижаларга эришиш мақса дида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдилар, лекин умумий характердаги хатоларни назардан четда қолди радилар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув

³⁷Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина.М., "Просвещение", 1979.

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. Агарда бу хатолар жуда ҳам кўпол 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 жараёнида кузатилган ҳодиса.

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

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп марта балар 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 (кўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асоси-негизида содир бўлади ган, 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 хатого одатланиб қолиш, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик тўсиқларни келтириб чиқаради.

5. *Типик ва типик бўлмаган хатолар.* Айрим ҳаракатларда ҳар бир шуғулланувчи йўл кўядиган 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 меъёридан 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 типик хатолар қуйидагилар 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, қатъийятнинг 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 қуйидагиларга эътибор бериш таълим жараёнининг сифатини яхшилайдди:

1. *Машқнинг умумий вазифасини ўқувчилар томонидан тўғри тушунишига эришиши.* Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқлар,

хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга қарата олиш.

Масалан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қарата билишимиз лозим.

2. *Ўзлаштирилаётган ҳаракат 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 бўлган ҳаракат акти, ўқув материалнигина 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-нотўғрилиги 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 сўнгра уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу коидани 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 келадикки, уларнинг кучи мускул кискаришидан содир бўладиган аҳамиятли даражадаги кискаришлардан пайдо бўладиганларидан кучли бўлиши мумкин.

7. Машғулот (дарс, тренировка)ни *шуғулланувчининг муваффақиятсиз уринишдан сўнг тўхтатмаслик.* Чунки бунда

ўқувчиларнинг онгида нотўғри бажарилган фаолият хақида “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 борича 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 кийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига доир сабабни топишдир. Сабабини топиш, тушунтириш хатони тўғрилашнинг энг содда йўлларини 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 кийинчиликлар 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 муваффақиятсизлигини кўради ҳамда фао-лияти сифати ёки унинг якуний натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўқувчининг ўз ютуғи ва хатоси хақида фикр юрита

олишга ўргатиши шарт. Бу ўз навбатида назарий билим ва амалий малака демакдир.

Ўз-ўзини таҳлил қила олишни ривожлантиришнинг усулларидан бири – машқни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида, мусобақаларда ҳакамлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш, баҳолаш ва ҳ.клардир.

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* такқослаб, ўқувчининг ўзлаштирганини қиёсий баҳолаш.

Тажриба ва билимларнинг тўпланишига қараб, белги ланган намунага тақлид қилишдан оғиш, хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтарилаётган бўлса), индивидуал ликнинг 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.

2. Ҳаракат фаолияти натижасига кўра баҳолаш. Бундай баҳолаш усули қоида бўйича катта дидактик аҳами ятга эга бўлиб, ўқувчининг ўз ижро техникасини эришилган натижа билан такқослашга, уни ҳал қилишнинг индивидуал усулла рини ахтаришга ўргатади. Лекин, шундай баҳолаш тайёргар лиги яхши бўлган ўқувчилар учун қўл келади. Улар ўз фаолият ларини 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. Бирок фақат бир хил огоҳлантиришлар билан чегараланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мактовга, рағбатлантиришга сазовор ҳаракатларни ҳам эътибордан четда қолдирмасликнинг тарбия жараёндаги ўрни беқиёс.

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча кийинчилик туғдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруҳдагилар ўзлари нинг индивидуал хатоларни

англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб кўрсатадилар, бошқа томондан эса кўп сонли индивидуал хатоларни топиш, уларни тузатиш машғулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўқувчида бефарқликни шакллантириши амалиётдан маълум. Бундай карама-қарши ликнинг 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 ўзлашти-ришдаги 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 кўп тарқалганлари куйидагилар: 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 хақида суҳбатга чорлайди. Демак, бу таълим жараёнининг муваффақияти деган сўздир.

Амалий фаолиятлар давомида эса нисбатан фойдали усул карама-қаршилиқни енгиш ҳаракатларидир, яъни ҳаракатни мушакларни таранглаштириш-бўшаштириш, ҳаракат амплитудаси ва йўналишига қараб кўзга ташланадиган карама – қаршилиқ(контраст)лар билан бирни-бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқдир. Мускул ҳиссиётини бундай солиштириш, ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тўғри ҳал қилиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу мақсадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, бошқа оёқ билан, қўл билан ёки ўзгартирилган шароитда бажариш ҳам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускул ҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажаришидагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эффе́ктлироқ йўлини, кўрсатиш

³⁸ Теория и методика физического воспитания. Уч.пос. Под редакцией Б.А.Ашмарина. Москва, «Просвещение», 1978 г.

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 сарф лашларидаги хатолар қоида сифатида охирги, ҳаракат таркибидаги звеноларнинг келишувидан ҳам содир бўлиши кузатилмоқда. 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 машқ ларнинг вақти-вақти билан такрорлаб туришни талаб килади. Шунга ўхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бўлиб қолиши кўпинча 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 т а к о м и л л а ш т и р и ш э т а п и ва унинг м а з м у н и. 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 шакллантириш дан 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. Ўқитув чининг 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 варианты такомил лашади, эгалланган кўникмани янги фаолиятларни бажаришда қўллаш имконияти юзага келади.

Такомиллаштириш этапида таълимнинг барча методларидан комп лексли фойдаланилади, лекин, ҳаракат фаолиятни кандай бажариш лозим бўлса, шундайлигича такомиллаштириш учун машқ килишда мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услубиётлар сифатида фойдаланилади. Бир вақтнинг ўзида ҳаракатни кўриш ва эшитиш орқали ижронинг мўлжалини олишдан фойдаланишнинг ҳажмини камайиши ҳисобига ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ривожланади.

Юқорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учинчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) кўп марота балаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш, машқ килиш муаммосининг аҳамияти алоҳида эътиборга лойиқ бўлиб, ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолияти тизимли равишда кўп мароталаб қайтарилиши лозим. Лекин такрорлаш ларнинг 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 вариантыни мустаҳкамлаш имконини беради. Бундай такрорлаш – таълимнинг моҳиятига кўра, нусха кўчириш, таклид қилиш билан бажариш ўхшайди.

Масалан, ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтир ганда ва унинг ижро техникасини кўрсатганда, ўқувчи ўқитувчини бажа риб кўрсат гандан сўнг, ундан кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракат ижросига якин қилиб бажаришга уринади. Таълимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин, у чегараланган дидактик имкониятларга эга.

Аслида вариатив (турливариантларда, ўзгартириб) такрорлашларда бошқачароқ вазифалар назарда тутилади. Бундай вазифалар такрорлашларнинг қайд қилинган услубиятлари орқали ҳаракат малакасига шундай мосланувчанлик, мувофиқлик берадики, ундан ўқув, меҳнат, спорт амалиётининг турли муҳити, шароитларида қўллаш, фойдаланишга кенг кўламли 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 даража даги усулини топишни талаб қилиб вазифа қўйиш билан такрорлаш амалга оширилса, бу муаммоли ўқитишга асос бўлиб қолаверади. Маълум ки, муаммоли ўқитиш, ҳаракат вазифасини ҳал этиш, мустақил фикр юри тиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради;

2) ҳаракат фаолиятини ўзгарувчан, турли вариант ва шароитда такрор лаш, малакани фақат ўзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиёт ва турмуш шароитида қўллаш имконини беради.

3) машғулотларда ижронинг турли хилдаги вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг кизиқишини оширади. Маълумки, болалар бажарилиши кийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаш тиришда вазифаларни янги услубиётлар асосида бажарсалар, машқни зўр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар. Ўз навбатида бу

услугиёт уларнинг иктидорини, харакат захираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашларнинг сони оптимал бўлишига ва натижани яхшилаш машқни такрорлашлар сонига боғлик. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машғулотлардаги фаоллиликни пасайишига сабаб бўлади.

Такрорлашлар сони ва унинг самарадорлиги, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг жисмоний тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлигидек омиллар билан боғлик.

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, харакат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни кийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фақат шундагина қисқартириш мумкин.

Қайтаришлар сони харакат фаолиятини илк бор такрорлаш учун керагидан ортиқроқ миқдорда белгиланади. Ортиқча қайтаришлар харакат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш, харакат захирасини бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларнинг вақтига қараб, маълум низомга 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 катор 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 услугиётларини илмий асосда қўллаш зарур бўлади. Булар узок муддат давомида такрорлаш, машқланиш, жараёни сиқик, жамланган ёки харакат таркибидаги айрим звеноларига чуқур роқ эътиборни қаратиш билан такрорлаш услугиётларидир.

Дам олиш интервали ва унинг давом этиш узунлигининг умумий йиғин диси тенг бўлса, узок вақт дам олиб, нагрузка интервали сийраклаш ганга караганда, жисмоний юклама интервали қиска, дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилиятини тез тиклайди. Шу нинг 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 қсмига қаратиб такрорлаш орқали амалга ошириш оммавий ўргатишда катта самара бермаган. Лекин юкори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда қайд қилинган услубият тез натижага эришиш методикасининг асосини ташкил қилади.

Ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапида қайтариш нинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталаши шига тўсик бўлиши, бу даврни чўзилиши, нисбатан ўзокроқ давом этишига сабаб бўлиши мумкин. Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниқлашда, яъни такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баҳо беришда узокроқ чўзиб такрорлаш, қийин ўзлаштирилаётган ўқув материални ўзлаштиришдан самарадорроқ ҳисобланса, ўзлаштирилиши осонроқ материал учун концентрация лашган такрорлаш мақсадга мувофиқдир.

Иккала услубда ҳам такрорлашни таксимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрор лашлар 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 ўзгариш ларга шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлигининг маълум даражада ошганлиги сабаб қилинади. Агарда будай такрор лашлар орқали ҳаракат малакасини доимий

такомиллаштириш вазифа килиб қўйилмай, зарур бўлган ҳаракат сифатларини кўллаб-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) захиралари.
4. Таълим жараёнида ўқувчи талаба ёшларни тиббий ўқув гуруҳларига ажратиш.
5. Ҳаракат малакасини шаклланишининг ҳарakterли 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.
10. Таълим жараёнида хатолар ва улар билан ишлаш.
11. Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини баҳолаш.
12. Жисмоний маданият таълими жараёнида такрорлашлар(кайтаришлар)нинг ўзига хослиги.

Мустақил таълим мавзулари

1. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёни амалиётида “ҳаракат фаолияти таълими”, “ҳаракатга ўргатиш”, “жисмоний билимлар”, “кила 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.

Е Т Т И Н Ч И И Н Ч И Б О Б

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ (ПРИНЦИПЛАРИ)

Жисмоний маданият назариясида амал қилинадиган «*жисмоний маданияти ва жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги*», «*Жисмоний маданият ва жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик*», «*шахсни ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтирилганлик*» дек назарий(айрим адабиётларда “умумий тамойиллар” 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 й 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 тарбияси нинг ўзга 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 “Онглилик ва фаоллилик(активлик)”, “Кўргазма лилик”, “Мунатазамлилик”, “Кучига ярашалик ва индивиду аллаштириш”, “Талабларни аста-секинлик билан ошириш”дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина эришилишини амалда исботлаб қўйди.

7.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик тамойилидан фойдаланиш

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф.Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимидаги онглилик ва фаоллилик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда таклид 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 ривожлан ганликнинг кўрсаткичларини оширади”, – деб тушуниш кўпол хатолардан бири деб таъкидлади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида бу принципни қўллаш машғулотнинг умумий вазифаларига кизиқишни 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 мудофа асига тайёрлашдек улуғвор вазифаларни ҳал қилиш назарда тутилиши лозим.

Улар аста-секинлик билан ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилишини ҳисобга олиб, шуғул ланувчиларга махсус оммабоп адабиётлар, кўлланмалар тавсия қилиниши таълим жараёнининг самарадорлигида кўринади.

Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак максадларидан биридир. Бу максадга 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, ҳикоя ариштирилари, таълим муассаларининг жисмоний тарбия дастурларини назарий қисмини ўрганишлари, методик ва ҳужжатли фильмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат қилиш қодаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “бажара олиш”, “ҳаракат малакаси”, “олий ҳаракат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кўчиши” атамалари моҳиятини билишининг аҳамияти муҳим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчи ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига

етказилишидек таълим қондаси, керак бўлса мажбурияти ушбу таълимнинг етакчи талабидир.

Машқланган бармоқлар (волейболчи, баскетболчини) 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 нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассу-ми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажа риши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувларнинг кири тилиши 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 ўйготмаган.

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 кўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр-кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъеридан ортик энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, “тоқатсизликни”ни юзага келтиради. Шунинг учун онгли таҳлил – ўзи бажарган ҳаракатини баҳолашга ўргатади, таълим жараёни чўзилиб кетишининг олдини олади.

Онгли анализ давомида машқ техникасининг таҳлили билан гина 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 олдига келтира олиши (*«идеомотор тренировка»*) лозим. Қайд қилинган тренировка онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини “фронтал”, «гурухли», ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига кўшимча спорт анжомлари кўйиб, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-икки ҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошлашсалар, машқни мустақил бажаришга уриниш ўз-ўзидан жонла нади, 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 хис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

7.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик тамойили ва ундан амалда фойдаланиш

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра ўқитишдаги эски

анъаналардан фаркланади. Ҳозирги кунда бу тушунча ўзида ҳис қилиш, образли ўхшатиш, ҳаракатни ташиқи шаклини намоёиш 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 қуроллар: суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаштириб олинган видеолар ва х.к.), кинобадий, ҳужжатли, ўқув фильмлари, видео, мультивидео ва бошқалар тарзида кўрсатилади ва таклид 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 қуроллар воситалари* ёрдамида кўрсатилади.

Ўқитувчи ёки жамоатчи йўриқчи 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, намоёиш 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 жараёнини чўзилишига олиб келади.

Машқни *намуна тарзда кўрсата олмайдиган* ўқитувчилар ўқувчи лардан машқни кўрсатиб берувчиларни олдиндан танлаб, уларни тайёрлаб машқни бевосита кўрсатишга ўргатади(жисмоний маданият йўриқчисини тайёрлайди) ва улардан машғулотларда фойдаланади.

Ҳаракат *фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча* машқни ўқув-кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат, ва

бошқаларда шуғулланув чиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади. Айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун кўл 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 бўлақларга ажратиб ўргатишни* ўринли кўллаш муҳим.. Ҳаракат техникасининг асосига яқин *йўлланма берувчи машқлардан* фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаш тиради, таркибида айнан шу ҳаракат элементлари ёки ўхшашлари борларини кўллаш таълим жараёнининг мазмунини бойитади.

Машқни бажаришда *“ўз соясидан фойдаланиш”, “ҳаракат сатҳи, чегарасини белгилаш”, «тақлид қилиш”, “мўлжал олиш”, “ўхшатиш”,* кўргазмалиликнинг самара бериш аниқ саналган услубларидир.

Хулоса қилиб шуни такидлаш жойизки таълим(ўқитиш)да кўргаз малилик 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 тамойили

Индивиднинг жисмоний имконияти, жисмоний қобилияти, организми нинг анотомо-физи ологик 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 ишдада намоён қилиш учун фун кционал тайёргарлигининг хусусий даражасидир. Бу принцип жисмоний қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини кўяди. 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 шуғул ланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган талаб ва нормалар хизмат қилади. Собик 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 индивднинг 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 зўри киши орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқи батлари ҳозирги кунда ҳам илмий ҳам амалий жиҳатдан исботланган. Маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргар лиги бор шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажм даги жисмонийюклама, 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 мала калари-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 осондан қийингалиликни тақозо этади. Кучига яраша бўлмаганни бажаришни талаб қилиш албатта *таълим жараёнининг услубий хусусиятларини эътиборга олмаслик деб қаралади.*

Маълумки, *индивидуаллаштириш* ўқитишнинг муҳим тамойиллари дан бири. Жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликни белги ланган даражадаги кўрсаткичларга эга бўлишни тақозо этади.

Ўқувчиг(шуғулланувчи)нинг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари – бўйи, танаси ва аъзоларининг ўлчами - узун ёки қисқалиги, йўгон ёки ингичкалиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси, экскурсияси, жисмоний сифатлари - кучлилиги, тезкорлиги, чакконлиги, чидамлилиги мушакларининг эгилувчанлиги ва бўғинларининг ҳаракатчанлиги даражаси таълим жараёни ўқув материални ўқитишда ҳисобга олиниши, яъни машқларни ижросини индивидуаллаштиришни тақозо этади. муҳим аҳамиятга эга.

Индивиднинг психологик нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар *индивиднинг хусусиятлари ҳисоб ланиб,*

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 узоклаштиради.

Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан бўйиннинг 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 машқида ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради. Баланд бўйли учун депсиниш “мост”ини спорт жиҳозидан узокрок қўйиш лозим, чунки, мост жиҳозга яқин қўйилган бўлса, дароз тиззасини кўтариб улгурмайди. Бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчи шу машқни бажариш учун эса сакраш кўприги(мост)ни конга яқинрок қўйиш талаб қилинади. Мостни ҳар бир ўқувчи учун доимий силжитиб туриш таълим жараёнига салбий таъсир этади, ҳаракат техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Жиҳоздан узок қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпрок зўриқиш талабинини қўйибгина эмас, ўқитишда шуғул лаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмаслик билан намоён бўлиб, ортикча муаммоларни юзага келтиради.

Меъёрига кўра юелгиланган жисмоний юк бир хил ўқув гуруҳдаги ўқувчилар ораганизмнинг функционал тайёргарлиги, жисмоний сифат ларини ривожланиши ва тарбияланишига таъсир турличадир.

7.4. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мунтазамлилик услубий принципи

Машғулотларнинг тизимлилиги, юклама билан дам олишнинг ўрин алмашинувини тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг таълим жараёнида *мунтазамлилик* кайд 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 кўр сатади. 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 кўяди.

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 ўзоқ вақт эътибор бериб бажаришимиз уни хотирада узок вақт муҳирланиши (ярим шарлар пўстлоғидашу бажарилаётган ҳаракат ҳақида чуқур из қолдириши) га сабаб бўлади. Мунтазам тизимли машғулотлар қолдирган яримшарлар пўстлоғидаги “из” кейинчалёқ 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 қобилиятини сусайтиради ва кейинчалик хизмат хусусиятини йўкотади.

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мушак хужайраларининг 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, окланмаган йўқотишларсиз, хар 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” канча юқори бўлса, машғулотларнинг ораликла(интер валла) ри шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни машғулотлари шунчалар зичлашади. Бу, ўз навбатида, организмнинг функционал имко ниятини 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) тамойили

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик – қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат малакасининг физиологик асоси ҳисобланган динамик стереотипни кўп маротабалаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришларни тартибга солиши ва қайта мосланишларни узок муддат давомида таъмин лаши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривож ланиши рўй беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги ривож ланиш учун шароит яратилади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

³⁹ Физическая активность человека /Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – К. : Здоровья, 1987. - 224

Фақатгина ҳар бир машғулотнинг ўзи такрорланмай, ундаги кетма-кетлилик, қатор бирнеча 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 цикллар) алоҳида такрорлашларни режалаштириш ҳа 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 такрорийлик 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, услуби ётларнинг 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-қаршилиқларга диққат эъти борни қаратиш лозим. Кўп мартабалаб такрорлаш - қайтариш жараёнида ҳаракатларга динамик стереотипи (одатланиб қолиш) ва организмни унга қўлланилаётган нагрузкага жавоб реакцияси янада турғунлашиб(стабил лашиб) ҳамда стандартлашиб қолиши содир бўлишини биламиз. Шунинг учун машқни, ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ҳаракат малакасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатлар ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу қарама-қаршилиқ такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади.

Стандарт машқлар билан шуғулланишида вариатив нагрузкаларни такрорлаш фонида унинг ҳажми ва интенсивлигини 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.

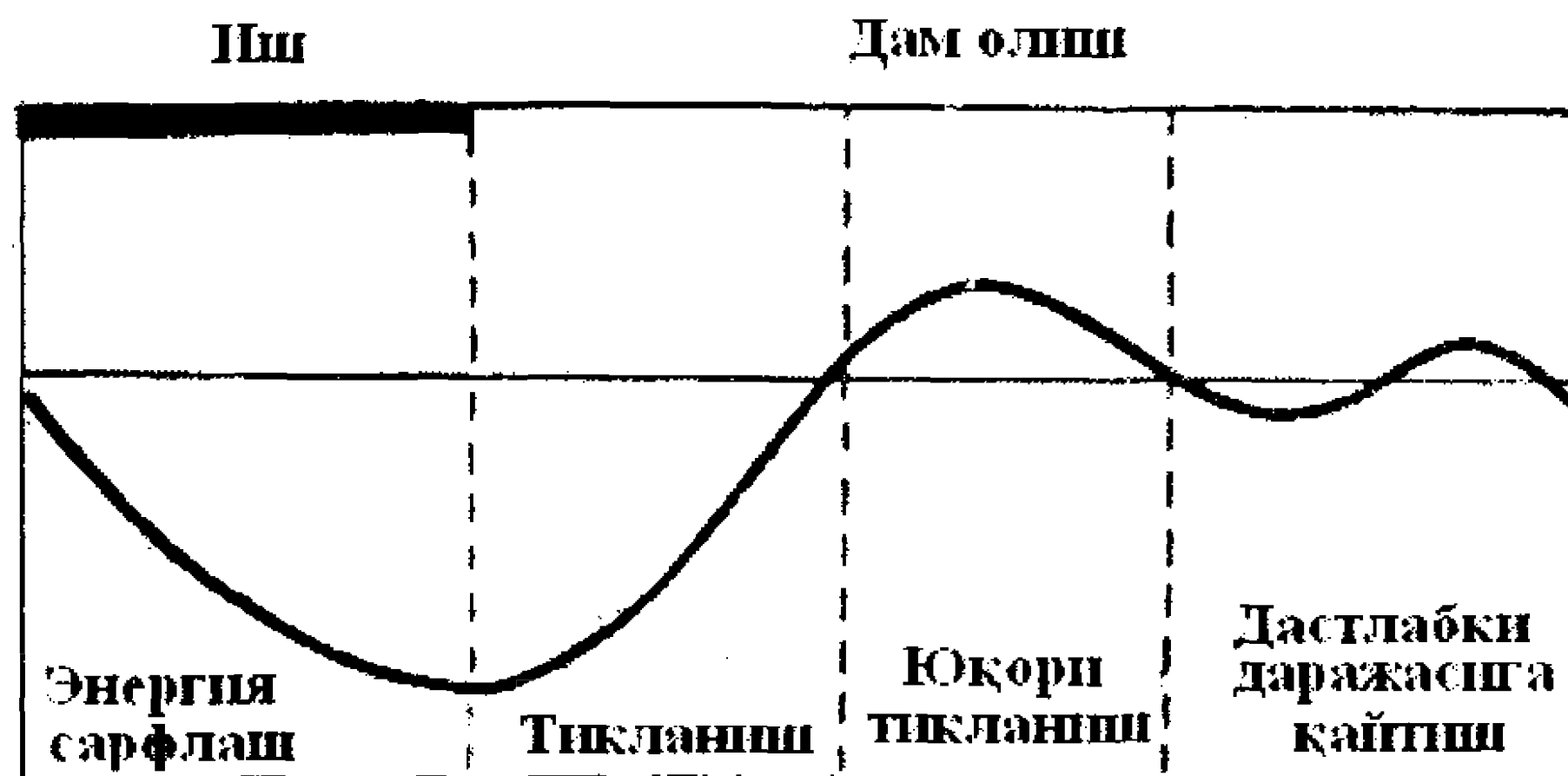
Жисмоний юклама шуғулланувчилар организмига жисмоний машқ лар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, организмни функци онал имкониятини ошириш омили бўлиб хизмат қилади. Бунга организмнинг “иш потенциали”ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эришилади. Аслида эса бу сарфланган энергияни тиклаш жараёни 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 олинishi 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 тикланишни 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 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 бўлиши лозим;

-**учинчидан** - навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига ҳамда охир-оқибат чарчашга олиб келиши, лекин нагрузка “юқори тикланиш” фазасига мос келиб

⁴⁰ Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

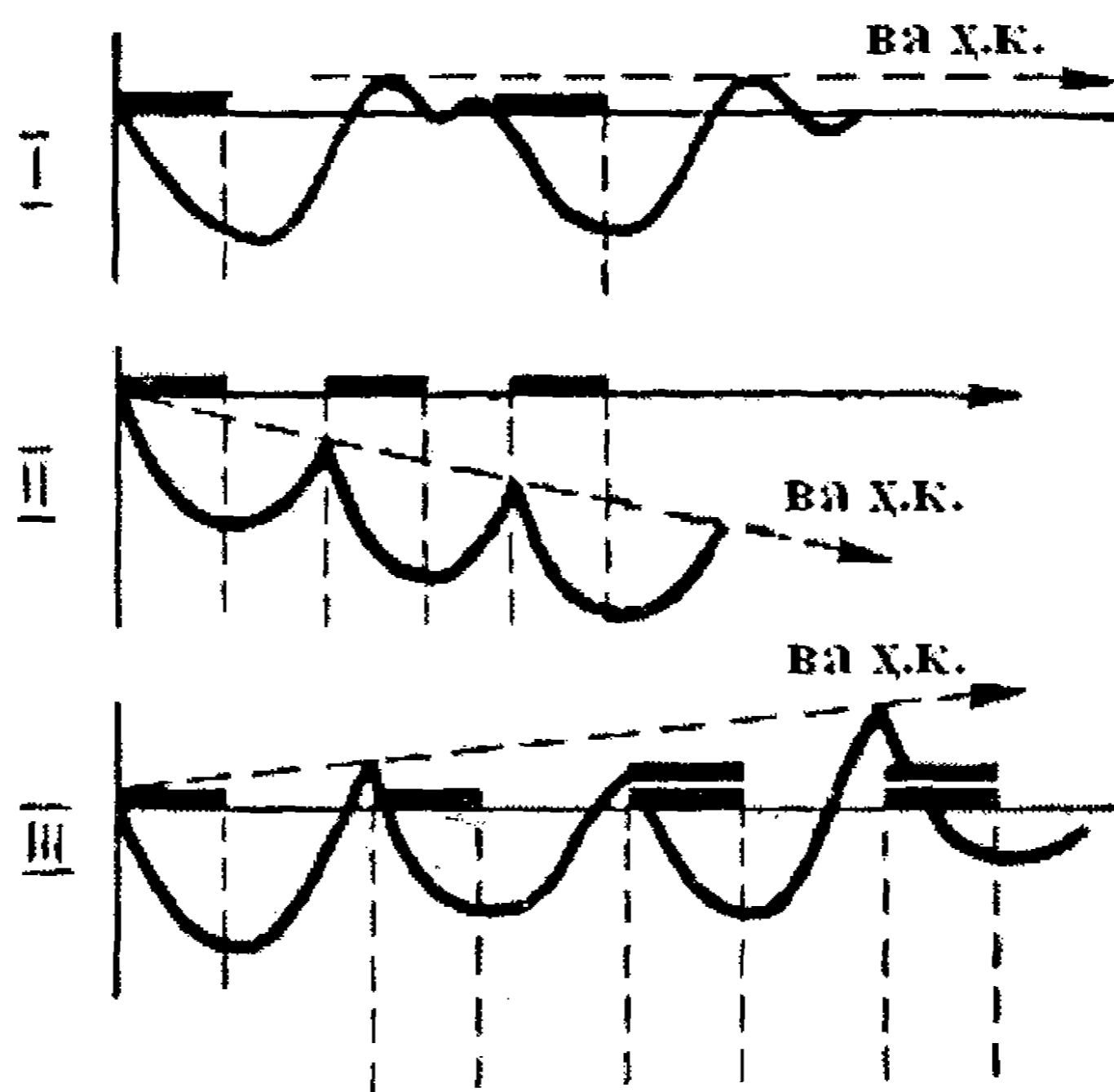
колса, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириш учун имконият яратилиши ва шу тарика иш қобилияти доимий ортиб боришига эрилиши асосий мақсадни ҳал бўлганлиги демакдир. На рузка билан дам олишнинг ўриналмаштирилиши ҳар бир машғулот даво мида олиб борилиши шарт эмас деган тушунча пайдо бўлмаслиги лозим.

–*тўртинчидан* - қатор машқларни, айникса, чидамлилиқни ривожлан тиришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажа ришга рухсат этилади, ҳатто уни мақсадга мувофиқ дейиш ҳам тўғри бўла ди, чунки иш қобили ятининг ошиши чарчаш орқали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин.

Организм тўла тикланмаган шароитда қатор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффеқтини тўплагандек (йикқандек) бўламиз ва 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).

Шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарли гидан сўнг, қайта тиклана олмаганлик фонида аҳамиятли даражадаги юкламадан фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фонида ўтказилган машғулотларнинг эффеқти 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.



2-чизма. Машгулот самарасини юклама ва дам олишни ўзаро ўрин алмашуви билан боғлиқлиги:

Ҳаётда, жисмоний тарбия амалётида нагрузка характерига кўра (куч, тезлик, чидамлик ва ҳ.к.), уларнинг интенсивлиги, хажмига 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 кувватининг потенциалининг тикланишида аввалига АТФ нинг миқдори нормаллашади, сўнгра креатинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасига қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзида, айниқса, турли характердаги ишларни бажаргандан сўнг рўй бермаслигини кўрсатади

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 организмини 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-кетлик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш лозимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинисини йўлидан бориш мақсадга осон олиб боради? Мана шу саволларга бериладиган жавоб орқали оптимал кетма-кетлик муаммоси ҳал қилинади.

Аввал айтиб ўтилгандек, *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 ўтилган*.

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 тўлалигича назарда тутилса*, мантиқан тўғри ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик пой девор бирданига вужудга келмайди. Ҳаммадан аввал ҳаракат координацияси ва тезкор-

⁴¹Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

ликни белгилувчи функциялар ҳал қилинади, сўнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинроқ чидамлик намоён қила олишнинг чегаралари вужудга келади (Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошқалар).

Шунга мувофиқ, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапларида коор динация талаб қилувчи машқлар, (тезкорлик қобилияти учун), сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ва ҳажми оширилади ва охирида чидамликни ривожлантиришга юкори талаб қўювчи машқларни бажариш учун махсус машқлар тавсия этилади.

Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатма-навбат тарбия ланар экан, деган хулоса чиқармаслигимиз керак. Жисмоний тарбия жараёни ҳар доим ҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиш қонуният ларини қўллаб, акцентни кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қаратиш ҳақида бормокда.

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, сўнг турли хилдаги асосий ҳаётий-зарурий ҳаракатлар – юриш, югуриш, сакрашлар, тўсиқ лардан ошишлар, улоқтириш ва бошқалар ўзлаштирилади. Шунга асос ланиб спорт ёки касбий фаолият сифатида ихтисослик танланади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг турли этапла рида материалнинг кетма-кетлиги конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилган ҳаракат фаолият ларининг турлари орасидаги объектив боғлиқликнинг мавжуд лиги, бир-бирига узатиладиган, ўтадиган элемент ларнинг борлиги ва уларнинг мос келиши, фаолиятни ўзлаштиришни, мустаҳкамлашнинг 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 машғулотларнинг тизимини тузаётиб, ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг “ижобий кўчиши”ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, “салбий кўчиш”ни тормозловчи таъсирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий натижа берувчи “кўчишдан” умуман юз ўгириш керак деган хулосага 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 малака ларини эгаллаган бўлишлигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилик кўрсатувчиларга ҳам эга бўлмоғимиз лозим.

Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида “салбий эффект” берувчи малакаларни ҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожланишни бошқача прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир.

Мисол учун, чидамлилиқнинг ривожланиши вақтинчалик куч ва тезкорликнинг 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.

Оптималь кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулотнинг чегарасида шу машғулот учун характерига кўра турли нагрукаларни танлаш ва унинг натижаси (таъсири)ни ҳисобга олишнинг аҳамияти катта.

Тажрибада (С.П.Летунов, Н.Н.Яковлев ва бошқалар) томонидан исботлангани, тезкорлик характеридаги нагрукка, чидамлилики талаб қилувчи нагруккаларга қулай физиологик фонни (сояни) вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон қолдирадигани, (албатта, нагрукка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Аниқлангани, тезкорлик нагруккаси 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 кўшиб ривожлантирилади. Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлиги(давом этиш вақти)га кўра яқин бўлган циклларда машқларни, машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам мос келади.

Бунда чидамлилики ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервалдан фойда ланиладигани, 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 машқларнинг кетма-кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда, шуғулла нувчилар контингентининг тайёрлиги ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагруккаларнинг 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 чуйдалари, икир - чикирлари) 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 модуллаш тиришнинг асосли равишдаги кибернетик методикасини яратиш ва қўллаш устида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

7.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи

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 юктамаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишни, меъёрига эътиборни ўз ичига олади.*

Жисмоний юктамаларнинг оширишнинг умумий йўналиши билан вазифаларни янгилаш заруриятининг доимийлиги. Жисмоний тарбия жараёни нагрукани ошириш машғулотдан-машғулотга, бир этапдан-бошқа этапга узлуксиз ўзгариб боради. Хarakterли 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 янгиланмай туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарур бўлган ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки, машқ канча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш захираси шунча кенгаяди. Шу сабабли ҳаракат фаолиятларининг янги шаклини ўзлаш тириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган

қийинчи ликларни енгиш (ҳаракат вазифалари)ни хал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомил лаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шаклларини қийинлаштириш жисмоний нагруканинг барча компонентлари ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз нав-багида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожланишига сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) жисмоний юктамаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрукка меъёри янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса, унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аҳамиятли ва пишиқ бўлади, нагрукка қанчалик интенсив бўлса, тикланиш ва “юқори тикланиш” жараёни шунчалик қатта қувват билан кечади. Қайд қилинганлар тажрибада мушакларнинг энергия ресурсларининг тикланиши мисолида исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагруккаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки, жисмоний нагруккага мослашган сари ундан орта организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради. Бажариладиган ҳаракат фаолиятига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентилицияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими қамаяди. Қон таркиби даги био химик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага кўтарилади. Физиологик нуқтаи назаридан “хизматни тежамлаштириш” содир бўлади. Организмнинг функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослаши шининг ортиши оқибатида шу ишни бажаришга энергия сарфлашни иқтисод қилиш, фаолиятни қисман зўриқиш билан бажаришга олиб келади.

Қайд қилинганлар организмнинг *жисмоний юктамаларга биологик мослашуви* деб тушунилиши лозим. Бу жисмоний тарбия жараёнининг *етакчи қонуниятларидан биридир*.

Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яъни ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш тўхтайдди. Бу нагруккани 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, индивиду аллаштириш ва мунтазамлилик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнидаги талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулла нувчилар 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 нагрукани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш қоидаларини билиш талабини қўяди.

Шу ўринда *пухталиликнинг аҳамиятини* ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлан тириш 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 мустаҳкамланиши ва нагрукаларга мослашуви орқали бориши лозим.

Мустаҳкамланмаган малака нагруканинг 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 тўсик бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар.

Шу билан бир каторда, нагрузка динамикаси ва морфофункционал ўзга ришлар орасида хавфли номувофиклик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагрузкага организм бирданга ёки озгина вақт ичида (маъ лум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқо ри даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгариш лар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

Инглиз олими М.Периш схемаси бўйича 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 узокрок (камида бир хафта) вақт, энг кўпи эса, бир ой, таянч боғлов аппарати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта жисмоний юкламаларнинг хажмига ҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, **нагрузкалар динамикасини оширишнинг** турлича шакллари тавсия қилинади. **Аста-секин тўғри чизик бўйлаб, погонасимон, тўлқинсимон шаклда жисмоний юкламаларни ошири** лиши таълим жараёни амалиётида фойдаланилмоқда.

Тўғри чизик бўйлаб ошириш ўз ичига юкламани ҳаф тадан-хафтага мутаносиб равишда, мослаб, аста-секин ошириш, машғу лотлар орасидаги интервал аҳамиятли даражада катта бўлмаслиги эъти борга олиниши билан амалга оширилади.

Нагрузка динамикасини погонама - погона ошириш каторасига 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. Окибатда организмдаги нагрузкага мосланиш жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув нисбатан сезиларли намоён бўлади. Нагруз канинг қайд қилинган шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли даража даги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг *тўлқинсимондинамикаси*, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин оширилиб бориладиган нагруккада, бирданига кескин кўтариш қилинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагруккага қайтилади. Чунки, бундай юкламани оширишда организмнинг функционал мослашуви орқанда қолиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, нагрукка янада катта “тўлқин” билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб нагрукка ҳажми ва интенсивлигининг энг катта тўлқинга олиб чиқиш билан юклама миқдорини катталаштириш, ошириб бориш мумкин бўлади.

Умуман, узок муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда нагрукканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўлқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формага) кириши кўзланган мақсадга олиб келиши мумкин.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний маданият таълими тарбия жараёнининг нисбатан узок давом этмайдиган даврларида, тўлқинлар қанчалар қисқа бўлса, жисмоний юкламанинг тўғри қизиқ 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*, нагрукка ҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама-қаршиликлардек сабаблар.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организмнинг шакли (формаси) ва функциясининг стабиллиги муҳим (ўзи хос кучга эга) бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир вақтнинг ўзида бўлмай, “қайта қуриш”га мослашиши нагрукка динамикасидан “орқанда” қолгандек бўлади. Аввалига юклама оширилади, янги оширилган талаблардан сўнг мослашув жараёни йўлга қўйилади.

Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига нагрукканинг орттирилиши давом этаверса, нагрукка умумий ҳажмининг

катталиги оқибатида эртами-кечми, барибир, организмнинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасида узилиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун юкламанинг умумий ҳажмининг тўлқинсимон «кўтариш» 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, киррага 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 стабил лаштириш 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-қаршилик нагрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вақти билан фаолиятнинг бир-бирига устма-уст тушмайдиган ҳажмдаги юклама динамикаси ва интенсивлик динамикасига ажралгандек бўлади. Агар бошла нишида вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тугилади) нагрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади ва бунда интенсивликнинг сураъти унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қисқар тирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражага кўтарилади.

“Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлигининг пасайиши” – энгил лашган яқунловчи дақиқа ҳисобланади. Сўнги 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.

Нагрузаларнинг 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 чизик бўйлаб оширишда, умумий даражаси нис батан 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 принцип лари 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 жараёни алоҳида ажратилган томонлари, коидалари ва қонуниятларини ифодалайди. Моҳияти ва мазмунига кўра улар алоҳида, лекин бу алоҳидалиқ шартли.

Онглиқ ва фаоллиқ принципи 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, кўрғазмалиқ, кучига ярашалиқ, индивидуаллаштириш, системалиқ, талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чиқса, ҳақиқатдан ҳам таълимга онгли муносабат деб қабул қилинади. Кучига ярашалиқ ва индивидуал лаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагрузканинг оширишнинг рационал йўллари танлай олаолмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалиқ чегарасини белгилаш мунтазамлиқ 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 жараёнга 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 такрорлаш 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 кўчишини услубий принциплардан фойдала нишдаги моҳияти.

Мустақил таълим мавзулари

1. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг услубий тамойилларидан 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 мунтазамлиги ва унда актив ва пассив дам олиш.
6. Талабларни аста секинлик билан ошириш услубиятлари.
7. Таълим жараёни тамойилларининг ўзаро узвийлиги

САККИЗИНЧИБОБ

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 тезлашиши 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 – назари 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 *индивиднинг ўзи, онгли равишда, ихтиёр қилиб, мақсадли бажарадиган, ихтиёрий ҳаракатлар (жисмоний машқлар)дан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар* дан 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, ўйинлар, 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 фойдаланган.

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 қонуният ларининг талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрый ҳаракат фаолиятларининг турли туркумлари дур. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, услубиётлари мажмуаси тўпланди 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 ибти доий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб, уларнинг *о б ъ б е к т и в в а с у б ъ е к т и в* сабабларини очиб беришга ҳаракат қилинган.

Жисмоний машқнинг вужудга келишида *о б ъ е к т и в* сабаб қилиб ибти доий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида *ов* қилиши, *с у б ъ е к т и в* сабаб сифатида эса аста секинлик билан унинг онгнинг шакил ланиши жараёни қабул қилинган.

Ибти доий *ов* қилиш қуролларни ишлатишни билмаган ибти доий одам лар ўз ўлжасини (овини) холдан тойдиргунча қувлаганлар. Бу овчининг организмига катта жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини юклаган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларнинг ўзлари овига ем бўлган лар. Кейинчалик ибти доий одамлар гала-гала бўлиб яшашга ўтганларидан сўнг, якка *ов* қилишдан кўра овга жамоа бўлиб чиқишнинг афзаллигини тушуна бошлаганлар. Бу эса ибти доий одамнинг онги шакллана бошлаганлигини кўрсатарди.

Аста секинлик билан ибти доий одам қуроллар: тош, учига қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чохлар ва бошқалардан фойдаланишни ўргана 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 жараёнинингдастлабки 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 кўламда ишлатилмоқда.

Тарбия амалиётида асосан, меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракат ларини кўпроқ машқ қилади. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамли лик, тезкорлик, чакқонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифат ларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрам лардаги, 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 пўст лок қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштир киди вужудга келишини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг *мазмунини ва шакли*. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг *мазмунини ва шаклига* эга.

Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган *механик, биологик, психологик жараёнларнинг мазмунининг мажмуий тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини юзага келтиради*, уларнинг ўзаро мувофиқлиги эса ҳаракат фаолиятига оид қобилиятни намоён бўлиши орқали кўзга ташланади.

Шунингдек, *машқ мазмунига* ҳаракат бўлақларининг тўплами, масалан, узунликка сакрашда *танага тезлик бериш*

(югуриш), сакраш чукурлиги олдига ўрнатилган тахта устидан *депсиниш, ҳавода учиш, ерга тушиш*дек шу машқнинг таркибидаги ҳаракат бўлаклари 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 в а 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, чўзилиши, буралиши, эшилиши ва ҳ.к.лар, ҳамда биомеханик, биохимик боғланишлари – энергия сарфла ниши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигини ўз ичига олади.

Биологик, механик, рухий 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, тананинг ҳолати ва ҳ.к. лар) ҳар хил масофада турлича - тезликнинг сифати, унинг намоён бўлиши оддий югуриш масофаларидаги югуриш техникасидан фаркланади.

Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аник 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 фаркланади. 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 тренировкаси, соғломлаштириш ва бошқа машғулотларда ҳар бир машқ ёки ихтиёрий ҳаракат ижро техникасига кўра турли услубда бажарилади. Масалан, баландликка сакрашда сакраш устунлари орасига кўйиладиган баландликни ўлчамига ўрнатилган “план ка” 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 бошқачарок - 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 таркибидан икки нарсани:

а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;

б) ҳаракат вазифасини ҳал қилишнинг усулини фарқлаш, ажрата билишни тақозо этади.

Ҳаракат техникаси доимий равишда такомиллашиб боради, охир оқибат юқори натижаларга олиб келиши мумкин. Лекин бунга спортчиларнинг тинимсиз меҳнати, тер тўкиши 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, алмашишига сабаб бўлиши мумкинлиги жисмоний тарбия, спорт амалиётида исботланган ҳолатлигини билиши миз 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, чакконлик, 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 деганда, ҳаракатнинг асосий механизмини бажаришни осонлаштирадиган, унга ёрдам берадиган, машқ, ҳаракат таркибидаги ҳаракат бўлаклари тушунилади. Масалан, сакраш ларда депсиниш, улокти ришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлақлар тушунилади.

Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механи змини ўзлаштириш ўқитишнинг, таълим жараёнининг вазифа сини 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 шуғулланувчида турлича шаклда, кўринишда бўлади. Чунки шуғулланувчиларнинг тана аъзоларининг биомеханикаси уларнинг аъзоларини ўлчами билан боғлиқ. Машқнинг ижроси ҳаракатнинг техник элементлари унинг техникасининг асоси, звеноларига зиён етказмайдиган кўшимча ҳаракатлардир.

Машқ техникаси деталлари ҳаракат техникаси таркибида индивиднинг 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 колодкасини ўрна тиш эса иккала масофада турлича. Улар қайсидир детал 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 п о р т т е х н и к а с и. Шуғулланувчи учун танланган рационал спорт техникасининг асосий қонидаси фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишга имкон яратиш. Машқни, фаолиятни бажариш вақтидаги нерв – мушак тизимида қўзғатувчи, тормозловчи, (ижрони кучайтирувчи, сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи, оширувчи) кучларни камайтиришдир.

Рационал ҳаракат техникаси шуғулланувчининг жисмоний сифатларидан тўлиқ 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

машкларнинг 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 юкорилигини кўрсатмоқда. Сакровчи депсиниш оёғига иложи борича чуқур ўтириш қилмай ҳам (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан айтарли даражадаги қисқа букиш қилиш билан) сакрашда юкори натижага эришиш мумкин лигини исботламоқдалар.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ҳар бир шуғулла нувчи ҳаракатнинг ўзи учун мос бўлган *р а ц и о н а л* техникасини ахтариши, топиш ва уни эгаллашида фақат *механика қонунларига* таяниш билан чекланмай, ҳаракатнинг, материянинг энг юкори шаклларига, улардан бири бўлмиш *биологик қонуниятларга* таянишига тўғри келади.

Жисмоний машклар билан шуғулланиш давомида *ҳ а р а к а т к о о р д и н а ц и я с и* (янги, илк бор бажариладиган ҳаракатларга тез мослаша олиш қобилияти, ҳаракатларини тез мослаштира олиш - чаққонликка яқин) деган тушунчага ҳам дуч келамиз.

Бу жисмоний сифатларнинг шаклланиши, ривожланиши, улардан фойда ланишда намоён бўлади. Кўзғалиш билан тормозланишнинг мувофиқлиги, нерв-мушаклар тизими, юрак-томир ва бошқа тузилмаларимизнинг фаоли ятидаги мослашувчанлик ҳаракатларимиз координациясиларини даражасига таъсир кўрсатади. Ҳаракат сифатларидан бирининг шаклланиши ёки ривожла нишнинг меъёрини бузилиши ҳаракат кординациясига албатта салбий таъсир этиши исботланган.

Спортчини рационал спорт техникасини эгалланганлигининг асосий кўрсаткичларидан бири жисмоний машкни бажаришдаги мускул зўриқишини тўғри 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 юкори бўлади. Бу билан ҳаракатнинг *пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш* мумкин.

8.3. Ҳаракатларнинг тавсифи

Жисмоний маданият назарияси, жисмоний тарбия фанининг ўқитувчи лари, 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 (бўшлиқдаги) ҳолатига қараб; уни бажаришдаги траекториясига (йўли); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (огиши)га қараб; бажариш учун сарфланган вақти; ҳаракатнинг тезлиги; ҳаракатнинг давомийлиги (узунлиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таҳлил қилиш малакасига эга бўлсак, ҳаракатларни тавсифлай олиши миз мумкин.

Тананинг ҳолати (позаси) – бўгинлар, тананинг қисмлари (бўлақлари) нинг ҳаракати уни фазода ҳаракатланишнинг маълум элементларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода бир томонга оғган, энкайган, букрай ган, айрим аъзоларимизни эса йиғиштирилганлиги ёки чўзилганлиги ва бошқалар ҳолатида кузатамиз. Ҳар қандай ҳаракатлар даво мида бу позалар, туриш ҳолатлари узлуксиз ўзгариб туриши ва ўз навбатида бу организмга ёки айрим аъзоларимизга жисмоний юкламалар тушиши билан кузатилади. Бу ҳолатлар организмга ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортиши ёки пасайиши билан кечади.

Тананинг вертикал(тик) ҳолати – осилиш ва таянишлар, горизонтал (ётик) ҳолатлари, ётик ҳолатдаги мувозанат сақлашлар, аралаш осилиш лар, таянишлар ва бошқалар.

Танани энгаштирилган, букланган ҳолатлари: таяниб ётишлар, энкай ан ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар».

Тананинг айрим бўгинлари 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 кийин бўлган ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш имкони яратилади.

Ҳаракат кординаллари – тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган, тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавда нинг бўлақларини нисбатан туриши ҳолати, шакли (старт чизиғи, 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 анатомио-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 «тўғри кутуши 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 сўзлар –қисқа ва ўрта масофага югурувчилар), марафончи, чанғида, конькида югурувчиларнинг гавдаларининг вертикаллигини маълум градусга пасайтирилган ёки кўтарилган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турлари ёки жисмоний машқларни бажаришда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлак лари)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 равлонлиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, кийинчиликсиз 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 намоёниш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Амалиётда *тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг проекторияси* (йўли)га қараб тавсифлаймиз. Ҳаракат ни бажаришда унинг ижроси учун лозим бўлган траекторияга эришилмаса, кўйилган мақсадга эришиш кийинлашади.

Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудасини белгилай олсак, гавда (ёки унинг қисмлари) ҳаракатининг йўлини аниқлаймиз. Инсон органзми анатомиясининг турличалиги уни бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақозо қилади.

Ҳаркатнинг шаклига қараб, уларнинг тўғри чизик бўйлаб бўлиши мумкин лиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳининг турли кўринишдаги айланма ҳаракатларидан иборат. Уларнинг органи зми энергия сарфлаши учун самарали томони юкори бўлиб, тананинг айрим қисимлари, маълум бўлаклардаги 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 лишини мушаклар юзага

келтира олса, машк техникаси аник, равон бажарилишига гувоҳ бўламиз.

Масалан, кўлларни тирсакдан кўкрак олдига кафтларни пастга қилиб буккан ҳолда «ривок»ларнинг бажарилиши кўкрак мускул ларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машк 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 кўтаришда биз гавдага нисбатан унинг ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белги лаймиз. Ядрони маълум баландликка ўрнатилган «планка» - чегара тарзидаги мўлжал устидан ошириб ирғитишда, 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 қискарishiда рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта кўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси қўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, бундай ҳаракатлар аник ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар бир-биридан ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади.

Ҳаракатнинг тезлиги 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 нукталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат *маромли текис ҳаракат*, йўлнинг айрим нукталарида тезлик ҳар хил бўлса, бу ҳаракат *маромсиз нотекис ҳаракат*, деб тушуниш қабул қилинган. Тезликни *қисқа вақт давомида оширилиши тезланиши* 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 машқ ларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги қисқа фурсатли, тез сакрашлар тарзида намоён бўлади.

Шундай ҳолатлар юзага келадикки *ҳаракат тезлиги тушунчасининг мазмуни, индивиднинг танаси аъзоларининг ҳаракат тезлиги тушунчаси билан алмаш тирилиб, унинг айрим бўлаклари (қисмлари)нинг тезлиги ҳам тушунилади*. Юқори дагилар, бўғинларнинг узун-калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек бошқа фактор ларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Спортчида ҳаракат тезлиги асосий жисмоний сифатлардан биридир. Тезлик нинг юқори бўлиши-юқори кўрсаткич омили. Тезлиги сифатининг даражасини намоён қилишдан кўра мусобақа, машқ бажариш давомида эришилганини, уни ривожланаган даражада ушлай олиш тарбия жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича белгиланган муддат давомида ушлай олиш малакаси мунтазам машғулотлардан сўнг юзага келади.

Ҳаракатнинг давомийлиги - бажарилишининг узунлиги. Ҳаракатнинг узок давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш вақтини

ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб дарсинг, машғулотининг умумий нагрукасига таъсир этиш мумкин.

Айрим машқлар техникаси таркибида ҳаракатни (ҳаракатларни) айрим звеноларининг ижроси нисбатан узоқроқ давом этади, масалан, улоқтириш учун югуриш, сузишда кулоч 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.

Ҳ а р а к а т н и н г т е м п и (суръати) деганда ҳаракат акти, фаолияти цикли(даври)нинг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 кадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлиши мумкин.

Темп (суръат) билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, кўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда кўл ҳаракати тезлиги турлича бўлиши, югуриш кадамларининг узунлиги бир хил бўлмаса-да, кадам частотаси маромли бўлса, югуришнинг тезлиги турлича бўлади.

Ҳ 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 фаолияти дагина эмас, ҳар қандай тўлик ҳаракат актида ҳам мавжуд бўлади.

Шундай қилиб, *ҳ 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 бўлақларининг 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 бўлақларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойиқ, ҳаракат таркибидаги ходиса (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 кўра, 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.

Х 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 тортиша олиш кучи;

в) р е а к т и в к у ч л а р – тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатидан вужудга келадиган юкори 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 ў ф 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 ў ф 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 кўзланган 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 - ортикча, 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 киёслаб 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 мукамал 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 кўникиш, 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.

Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ-совуғи организмни табиатнинг ёки ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига бардошлиликка ўргатади. Жисмоний тарбия жараёнини ташкиллашда жонажон диёримизнинг географик,

иклимий ва экологик ҳолатининг турли хиллигини ҳисобга олишнинг ҳозирги кундаги аҳамияти эътиборга лойиқ.

Афсуски, ҳозиргача барча вилоятлар ва ҳудудлар учун табиатнинг соғлом лаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини яратиш муаммоси ҳал қилинмаган. Масалан, куёш нури остида шуғулланиш, сув ёки ҳаво намлиги, куруклигидан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00гача куёш нурининг организмга таъсири Бухорода, Фарғонадагига нисбатан бошқача таъсир кучига эга.

Ультрабинафша нурларининг етиб келиши ва таъсири кайд қилинган вилоятларнинг географик ўрни, экологик муҳити бири-биридан фарқ қилади, таъсир кучи ҳам турлича. Шунга кўра офтобда товланиш ёки қандай ҳароратда неча соат шуғулланиш, 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 куруклиги, куёш нурида товланиш табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишини унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга куёш ваннаси, сувда чиникишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослаштиши индивиднинг ёшлигидан йўлга қўйишнинг самараси катта. Ҳар томонлама чиниктириш табиатнинг соғломлаштирувчи омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиникишнинг самараси “кўчувчан” бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбия жараёнининг ҳаётий-амалийлигини исбот лайди. Қолаверса, руҳий-иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқа лиш, тебраниш, меъёрсиз нагрузкага чидаш,

вазнсизлик ҳолатига тез мослашишдек юқори жисмоний тайёргарлик вазифаларини осон ҳал қилишга ёрдам беради.

Гигиеник омиллар жисмоний тарбия жараёнининг умумий мақсадини, вази фаларини ҳал қилишнинг воситаларидан бири. Шуғулланувчилар саломатлиги профилактикасини йўлга қўйиш, организмнинг оптимал ҳаётий фаолияти учун лозим бўлган шароитларни яратиш, соғлигини яхшилаш ва унинг узок умр кўришини таъминлаш орқали ҳаёти давомида юқори ишчанлигини оширишга ёрдам беришдан иборат.

Гигеник 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 шуғуллуниш, овқатланишнинг сифати ва меъёри, меҳнатнинг актив дам олиш билан тўғри навбатлашуви, тўлқонли 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 қиради. Улардан жисмоний тарбия дарслари, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, соғломлаштириш тренировка ларида мақсадли фойдаланиш жисмоний машқларнинг таъсирчанлигини, жисмо ний 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, овқат ланиш, 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 тарки бидаги воситалардир. Гигеник 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 ривожла нишига замин яратади. Машғулотлар инсон ҳаётининг 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 маданят таълими ва тарбиясининг асосий воситаси эканлиги *ҳорижий мамлакатлар* жисмоний маданят 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, чакқонлик, 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 кизикиш уйғотади ва айрим зарурий ҳолатларда одамларни ўзига тортади, тарбия жараёнида восита тарзида фойдаланилади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқа да, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний, ҳам ақлий қобилиятини машқ қилдиради. Меҳнатдан фарқли ўларок, ўйин пай тида моддий неъмат яратилмайди. Ўйин шароити турли хилдаги ҳаркат ларни танлаш ва бажариш имконияти бор. Ўйновчи хис-ҳаяжонини, ижо дий қобилиятини, фаоллигини, ташаббусини намоёиш қилишга уринади.

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка, жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Булар *педагогика ва ҳаётда ҳ а р а к а т л и ў й и н л а р в а 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 қоидасига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳолдаги ҳаракатлар тарзида, сўнг аста-секинлик билан содда ўйин қоидалари, ўйин майдонлари чегараланиб, ўйин қоидалари қийинлаштирилиб маълум шаклга келтирилиб, спорт ўйинларига айлантирилади.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар уч турга: а) ўйинчилар ни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айла ниб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар (бар ча спорт ўйинлари киради). Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

С п о р т ў и н л а р и жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катъий ўйин қоидалари 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 тегishi билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол, гандбол, регби, , майса устидаги хоккей, рус лаптаси ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйинларнинг шу томон ларини ҳисобга олиб, жамият аъзоларини ҳар томонлама жисмонан баркамол қилиб тарбиялашнинг асосий воситаларидан бири, деб тан олган лар 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* ва *қ а й т а с а ф л а н и ш* машқлари - сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутиши,

командаларга бўйсунши, 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 фойдала нилади, ҳаракат малакаларининг тез шаклланиши учун қулайлик яратади;

в) э р к и н м а ш қ л а р. Бу ном орқали мусиқасадоси остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатини кузатсак, биз ҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосати, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заҳирасининг 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, брусъяда, коньда, халқада, бревнода ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чаққонлик, бўгинлар 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 мустаҳкам ланаётганлиги ва такомиллашаётганлигини кўрсатмоқда.

Собиқ Иттифок гимнастикачиларининг 1948 йили бўлиб ўтган конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб, қуйидаги турларга ажратилган:

А с о с и й г и м н а с т и к а – вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни 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.

Г и г и е н и к г и м н а с т и к а билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. У кишида бардамлик, иш қобилиятининг юқори даражада бўлишини таъминлайди. *Гигиеник гимнастика* эрталаб, кундуз кун, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталаб ки гимнастика яккама-якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнинг ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш тизими ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

С п о р т й ў н а л и ш и д а г и г и г и м н а с т и к а. Спорт гимнастикасининг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллаш дир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусъядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ҳар хил баландликдаги брусъядаги (қизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Б а д и й г и м н а с т и к а – акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характериға эға. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машқлари мусика билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс характери даги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмуниға барча машқлар киради. Спортнинг бу тури ҳозирги кунда мамлакатимиз хотин-қизларини оммавий спортға жалб қилиш воситаси сифатида Президентимизнинг эътиборида бўлиб, уни оммалаштирининг шарт-шароитини яхшилаш чора-тадбирларига бағишланган қатор қарорлар қабул қилинган.

Г и м н а с т и к а н и н г қ ў ш и м ч а т у р л а р и ға спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш

гимнастикаси, соғломлаштириш гимнастикаси, СТТ жисмоний маданияти таркибидаги ноанъанавий ва бошқа машқлар киритилган.

Спорт гимнастикаси шуғулланаётган спортчига ўзи тан лаган спорт турида ўз махоратини эгаллашга ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади.

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазифаси 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 тарихида 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 сиёсатига 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 қилмоқда.⁴²

Спорт сўзи аввалига ўйин маъносида тушунилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақалар эдилар (“Жисмоний тарбиянинг назариясининг асосий тушунчалари” мавзусига қаранг). Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача спортга юқори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб бўлиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси, деб қаралиб келинди. Узок вақтгача таълим тарбия ишларида ахамиятга эга бўлмаган, ҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди.

⁴² Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” Ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 185-бет.

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 ишботини 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 ишботи 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 ҳамжихатлик ўрнатишдек, мусобакалар 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 собик совет спортининг мақсади ва вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўлади.

Ривожланган мамлакатларда спорт билан кўпроқ ўқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спорт ҳарбий ва ҳаётий тайёргарликдаги муҳим омилдир. Бундан ташқари уларда спортнинг иқтисодий роли асосий ўринни эгалайди. 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.

Т у р и з м – режа асосида олдиндан мўлжалланиб саёҳат, экскурсия, поход(юриш), қояга чиқиш, сайрлар тарзидаги машғулотлар бўлиб, моддий неъмат яратилмай, жисмоний қобилият 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.

Туристлик саёҳатларда табиий тўсиқларидан ўтиш малакалари шакл лантирилади, аклий, жисмоний, ахлоқий, руҳий, эстетик жиҳатлар тарбияланади. Иштирокчиларда жамоага муносабат, кўркмаслик, куч, чидамлилик сифатлари шаклланади. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат қилиш, шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривож лантирилади.

Туризм жисмоний маданият ва жисмоний тарбиянинг бошқа омилларига нисбатан ҳаётий-амалийлиги, муҳити, шароити билан тарбиянинг бошқа жиҳатларидан фарқланади. Фойдаланиладиган, қўлланадиган жисмоний машқлари нинг захирасининг кўламнинг 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 катор 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 хислатларни ривожлантириш назарда тутилмайди.

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

4. Туризм шуғулланувчига *маълум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини* кўймаслик хусусияти билан спортга ўхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машқлар организмга иқлим шароити (совуқ, иссик, шамол) ва маршрутининг рельефига қараб *турлича таъсир кўрсатиш хусусияти.*

6. Туризмда *куч синашиш, мусобақаланиш етакчи ўриндалиги хусусияти.*

7. Туристтик 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 кўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, қатнашчилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни кўриб чиқади ва амалий масалаларни ҳал қилади.

Саёҳат қатнашчилари ёш сайёҳлар бўлса, уларга ёши 19 дан кам бўлмаган *м у т а х а с с и с й ў р и қ ч и* этиб тайинланади.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *походдир.* Поход (юриш)да туризм пайтида билиш керак бўлган барча малака ва кўникмалардан, услубиёт лардан фойдаланилади, ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакллантирилади , заҳираси бойитилади.

Машғулотларда сузиш, тирмашиб чиқиш ва хоказолар, шунингдек, топо графия билан ишлаш, тўсиқлардан ошишларнинг ҳаммаси ўзлаштирилади. Туризмга жисмоний тарбия воситаси тарзида табиий тўсиқлардан ўтиш, юк кўтаришни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари билан кўшиб олиб бориш зарурий натижаларни беради.

Хулоса қилиб шунини 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 янгиланиши, 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* муурожаат 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, кўкракнинг 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 йўғонлаш тириш, уларни эгилувчанлигини ошириш, улардан ўтадиган кўзғалиш импульслари тезлигини кучайтириш, кўзғалиш сигналларига жавоб реакциясини яхшилашдек анатомик белгиларини назарда тутди. 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 бажарила диган, индивидуал, жуфт бўлиб, ўтирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлан тириш машқлари бўлиши мумкин. Улар умумий ривожлантирувчи машқлар, ўзининг вазни оғирлигидан фойда ланиб 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, киличбозлик 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 гурухлана бошланди.

Ҳаракатларнинг бажаришда сарфланадиган қувватига қараб ҳам жисмоний машқлар классификация қилинади. Улар:

а) максимал(юқори даражада) қувват сарфлаш билан бажариладиган машқлар(анаэроб ҳаракатлар);

б) субмаксимал (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 мушак ларидек 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 таснифи

Мамлакатимизнинг жисмоний тарбия тизими жисмоний машқларни ҳаракат фаолиятида намоён қиладиган хусусий белгиларига қараб, яъни жисмоний сифатлари – *куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, бўгинлар ҳаракатчанлиги ва мушаклар эгишувчанлигини* 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 бўлиши 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 бажарила диган 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 осонлаш тирувчи 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 тўлдирма 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 тақозо 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 турлари тарзидаги машқларни *оммавий спорт турлари, ҳаётий-амалий, техник спорт турлари ва абстракт-мантиқий спорт турлари* деб классификация қилган⁴³.

Қайд қилинган спорт турлари тарзидаги жисмоний машқларнинг классификацияси ҳозирги кунда таркиби ноанъанавий, миллий, соғломлаш тириш ва бошқа спорт турлари эвазига бойиб бормоқда.

Масалан, *соғломлаштириш спорт турлари*: акватлон, акробатика рок-н-ролл, армрестлинг, бейсбол, боулдринг, виндсерфинг, гидроаэро бика, 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-хунар коллежлари ўқувчи ёшларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” ўқув қўлланмасида таниши шингиз мумкин)⁴⁴ ҳозирги кунда тез оммалашмоқда.

⁴³ Юнусова М.Ю., Теоретические основы физической культуры и спорта., учебное пособие., изд. полиг.отдел УзГосИФК, 2005 г

⁴⁴ Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 177-бет.

Лекин спорт турлари - спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, сув спорти ва бошқалардек ўзларининг алохида индивидуал клас сификациясига эга. Юқорида кайд 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 жараённи бошқаришни осонлаштиради. Бундай омилларни ҳозирги кунда қуйдагича гуруҳлаш тавсия этилади.

1. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омиллари. 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, кизиқиши, 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 мужассам лаштиради.

Жисмоний машқларни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган услубиёт шуғулланувчи

⁴⁵ Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». Москва... 1991 стр-50.

истеъ додини, 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 (бўлақларга 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 кўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини мувофиқ ҳолатда танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг *самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши* мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомий лиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш (интервал ва дам) частотаси, такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани ҳажми, меъёрини бошқаришда юкорида кўрсати лаётган ҳолатларнинг ўзаро мутаносиблиги ҳисобига олиниши шарт.

Масалан, *машқни бажаришнинг чўзилиши(узоқ вақт давомида бажариллиши), интенсивликни пасайишига олиб келиши жисмоний тарбия жараёнининг қонунияти* ҳисобланади.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонга 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 вужудга келади ва бу ўзгариш маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида(соясида) кейинги машқнинг таъсир самараси янада ўзгачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқлар машғулот самарадор лигини орттириши ёки пасайтириши мумкин.

Масалан, диққат учун машқлар координациясига кўра қийин ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, навбатдаги думбалок ошиш машқларидан сўнг навбатдаги мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштиришда қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин.

Хулоса қилиб шуни такидлаш лозимки таъсирнинг оз ёки кучли лилиги 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 ҳисобга олиш имкониятини яратди. Демак жисмоний тарбия жараёни жисмоний машқларнинг таъсири тизимини яратишни ва ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишда соҳа мутахассисидан махсус билимларга 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, йўналиши, давом этишининг вақти.
8. 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

ТЎҚҚИЗИНЧИБОБ

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 самаралиларини ажратиб фойдаланишга имкон беради.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида жисмоний машқларни ўзлаштириш учун ўқитувчи(спорт мураббийи – тренери, жамо атчи йўриқчи ва бошқалар) томонидан қўлланиладиган фаолиятни жисмоний маданият таълими ва тарбияси м е т о д л а р и (услуглари) деб тушинилади (Ж.К.Холодов, 2014) (9-расм)⁴⁶.

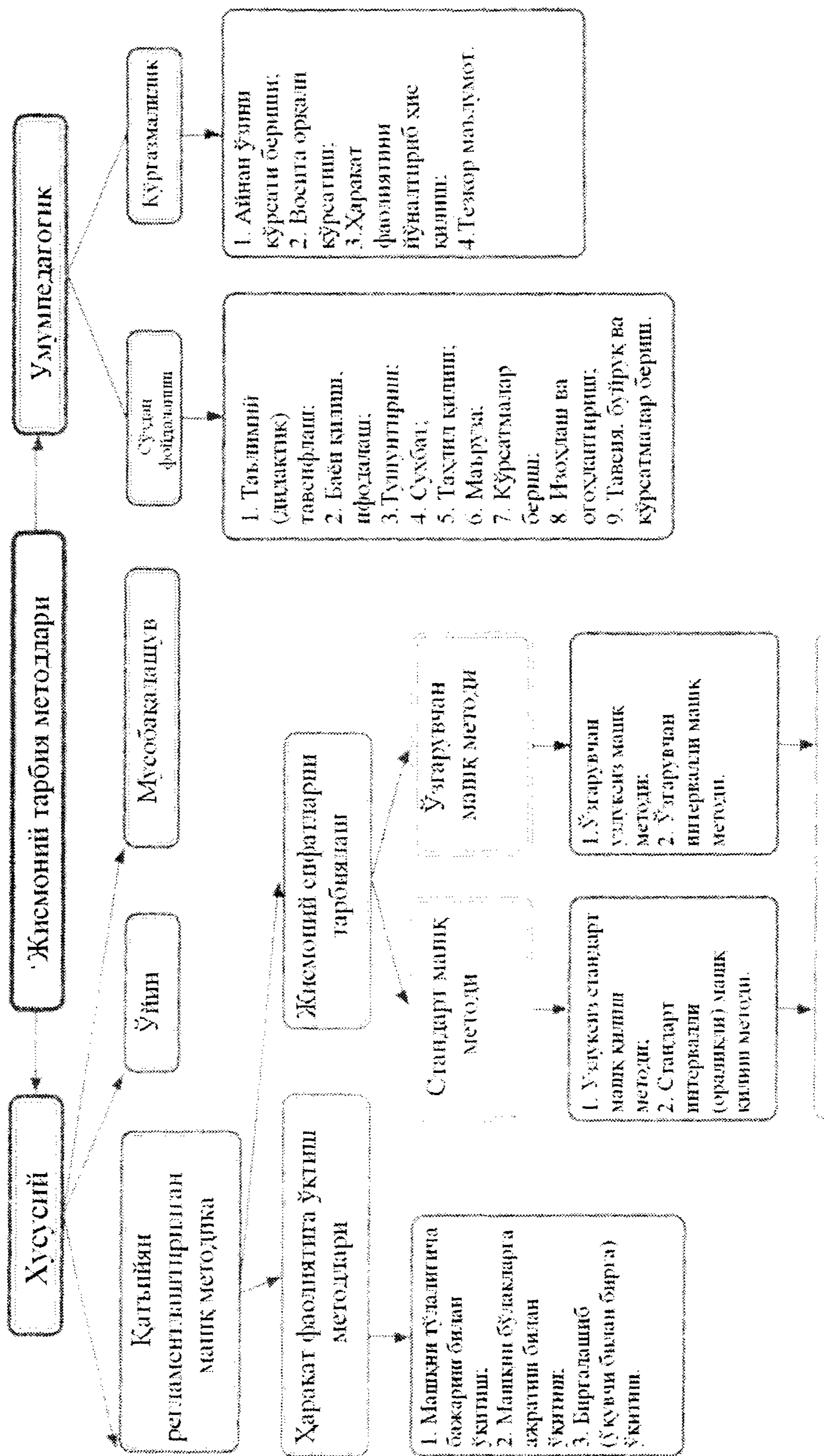
Жисмоний маданият таълими жараёнида *жисмоний машқлар техникаси (бажариш санъат)ни эгаллашда* икки гуруҳдаги методлардан фойдаланилади (– расмга қаралсин).

Улар:

а) х у с у с и й м е т о д л а р (фақат жисмоний маданият таълими жараёни учун таълуқли бўлган *ўзига хос методлар*);

б) у м у м и й п е д а г о г и к а м е т о д л а р и (таълим ва тарбия жараёнининг ҳарқандай ҳолатларида фойдаланади).

⁴⁶ Холодов 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-пасм. Жисмоний тарбияла фойдаланилалиган хусусий ва умумметолик тўзилма

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.

Ҳар қандай 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, айримла рини 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 услублари

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) *ўйнар*; 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) сураъти (темпи), ритми, амплитудаси, ҳаракат фазаларини ўзгартиришсиз, 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.Мельников 1991)⁴⁷.

Улар : 1) *ҳаракат фаолиятларини ўқитиш* методлари; 2) *жисмоний сифатларни ривожлантириш* методлари. Уларнинг таркибида *машқлар қатъиян ва қисман регламентлаштирилади*.

Машқларни қатъиян регламентлаштириш методлари ҳаракат шаклини, нагрузкаларнинг катталигини, уни ортишини, дам олиш билан иш бажаришни тўғри навбатлашуви ва бошқаларни регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротаба

⁴⁷ А.П.Матвеев, С.Б.Мельников Методика физического воспитания с основами теории, Уч.пос. Москва, «Просвещение» 1991 г. Стр 191

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 мето дини 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 бўлақларга (қисмларга) ажратиш билан ўқитиш; 3) машқ техникаси бўлақларининг ҳар бирини алоҳида ўзлаштириб сўнг уларни бир-бирига улад, қўшиб ўзлаштириш методларидан* фойдаланилади.

Қайд қилинган жисмоний маданият таълими методлари таълим жараёни нинг ҳар хил шароитга мослаб, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб, ўқувчилар гуруҳи ёки уларнинг индивидуал хусусиятларини эътиборга олиб, таълимнинг

даврлари, ўқув материалнинг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жихозлар, снарядлар ва бошкалар)ни ҳисобга олиб фойдаланишни тақазо этади. Бу услубдан асосан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида нисбатан кўпроқ фойдаланилади.

Қисмларга (бўлақларга) ажратиш билан ўзлаштириш услубиётини қўллашнинг бошланиши ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақларга ажратиб, уларни аста-секин, зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутди. Бу услубиётни тўлақонли амалга ошириш, кўп ҳолатларда ўқитувчининг ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлақлар, қисмларга ажрата олиши ва уни ажратиш лозим эмаслигини, амалда шуғулланувчилар шу ҳаракатларни бажаришни уддалай оладими ёки йўқми эканлигини билишига боғлиқ.

Педагогика амалиётидаги катор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолияти таркибини бўлақларга - 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 енглаштирувчи 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 даражали элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Бу ларнинг барчаси у ёки бу даражада умумий ютуққа пойдевордир.

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш методлари турли туман. Лекин, уларнинг ҳар бирини қўллашда – **й ў л л а н м а б е р у в ч и м а ш қ л а р** дан фойдаланишга тўғри келади. Ўзининг вазифаси ҳамда табиатига кўра тўла бир бутун ҳаракат

техникасининг “бўлаклари” – звенолари, деталлари ва уларнинг элементларини принципиал фаркига қарамай, **мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлақларга 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 кўламда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятини бажаришда, асаб - мушак зўриқиши, машқ техникаси элементлари, уларнинг тузилиши ва характериға мослаб, мувофиқ келадиган, асосий ҳаракат техникасига ўхшаш **йўлланма берувчи машқларни** топиш муҳим.

Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишиға 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 мўлжалланган фаолиятни таҳлили оқибатида уни таркибий қисмларға ажратиш ва ўқитишда уларға нисбатан мувофиқ даражадаги элементларни йўналтириб қўллашни тақазо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучиға яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлақларға бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитиға қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Ҳар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини ҳисобға олишда, ўқувчиларнинг назарий техник тайёргарлигиға эътибор берилади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун, тўлик ҳаракат тарзида. Лекин, улардан ҳаракат техникаси деталларини ажратиб олингани билан, фаолиятнинг ажратиб олинган қисми ҳеч қандай қўшимчасиз, соф ҳолда, қисмларға 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 мўлжалланган 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 бўлақларни 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 захираси мўлжалланган ҳаракат вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлақларга ажратиб ўқитиш методлари йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу услубиёт бебаходир. Лозим бўлса бўлақларга 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.

Ҳаркати тўлиқ бажариш билан ўзлаштириш методлари ҳаракат фаолиятини ўқитиш даги якуний вазифа нимадан иборат бўлса, шунга якин кўринишда ўзлаштиришни йўлга қўйишни назарда тутаяди. Бу услубиёт ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний босқичида, бўлақларга ажратиб ўқитиш методикасидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўлик бажариш орқали амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятини бир бутунлигича ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, уни синашда энг қулай усулдир.

Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлақларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини ҳозирча биз илмий равишда бўлақларга ажрата олмаймиз. Шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ҳам яратиб улгурмаганмиз, мавжудларидан ҳам соҳа мутахассислари тўлик фойдаланиш малакаси етарли деб бўлмайди.

Машқни қисман регламентлаштириб машқ қилиб ўқитиш методикаси. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл кўяди. Бу услубиётдан қоидага кўра такомиллаштириш босқичида фойдаланилади. Чунки, ўқувчининг етарли даражадаги билими ва бажара олиш малакасига эга эканлиги таълимнинг бу этапида қўл 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) хиссиёти 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 кийинроқ бўлади. Чунки, қўйилган вазифалар шу дарс учун умумий бўлиб, уни бир дарсда ҳал қилиш осон кечмайди.

Амалда бўлақларга ажратиш, ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниб шу дарс учун аниқ вазифа танланади. Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “козёл”дан оёқларни кериб

сакрашда кўллар билан депси нишни ўргатиш кўйилса, машқларни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш мето дини кўллашга тўғри келади.

3. Танланган таълим методлари оркали *ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириш* талаби. Танланган ҳарқандай ўқитиш методлари айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитиш эффектини таъминлаш нуқтаи назари дангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Услубиётларнинг қўлланиши *таълим тизимидаги барча принцип ларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяниш* лозимлиги. Услуби ётни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл кўйиб бўлмайди. Масалан, агар ўқитувчи кўрсатиш методикасини қўллаган 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 холларда 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 услуби ётлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил услубиётнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб, бошқаларидан эса нисбатан камроқ 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 (оғирлик 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 тақозо этади.

9.2. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида умумий педагогика методлари

Жисмоний маданият таълими жараёнида амалий методлардан ташқари *назарий - умумий педагогика методлари* дан фойдаланилади. Улар ўз таркибига : 1) *сўздан фойдаланиш методлари* (харакатни 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 куроллар воситаси орқали кўрсатиш, ҳаракат фаолиятини ҳис қилишга йўналтириш, “зудлик билан ахборот бериш”дан фойдаланиш) *ни* мужассамлаштиради.

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 қўллаш бошлайди. Бу ўз навбатида ўқитувчининг ижодкорлигини чега ралаб қўяди, ўқувчининг ўрганиш учун мавжуд имкониятидан фойдаланиш имконини бермайди.

Атоқли рус олими П.Ф. Лесгафт : “Айтиш мумкинки, “метод” - бу мен. Билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади” - деб юқорида кайд қилинган фикрга изоҳ берган.

Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг *сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш* деб номланадиган умумий педагогика методлари орқали ўзлаштирилган фаолиятни организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдами билан таништириш таъминланади: *ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади*. Ишга иккала сигнал тизими жалб қилинади (7-жадвалга қаралсин).

Ўқитишнинг услубиятлари

Сўздан фойдаланиш услубиётлари	Кўрғазмали ҳис қилиш услубиётлари	Амалий услубиётлари	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Сухбат Муҳокама Топширик Кўрсатма Баҳолаш Буйрук	Кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, кино- граммалар, доскага бўр билан чизиш, ўқувчиларни ўзи чизгани, макетлар, видео, аудио моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Қатъиян ва кисман регламентлашт ириш ва ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш	Ўйин ва мусобак а

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, айтарли тўла ва аниқ тасаввурни шакллантиришга хизмат қилади, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва мустақил фикрлашига ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан 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 ҳисси ётига таъсир этишни удаллаши, 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* куйидаги *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 фаолия тининг 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, ўзлаш тришга салбий муносабат йўққа чиқарилади.

3. *Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги*. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда бунинг ёддан 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 зўриқиш талаб қилина диган дақиқаларини эслатиш*. Одатда шу мақсадда кўрсатма бериш, кузатишлардаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни кўтаринг”, “кўкракни 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) гапирини мақсадга мувофиқ эмас*. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашмаган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро

вактида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автомат лашмаган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг эмоционаллиги 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:

- *гапириб(хикоя) қилиб бериш* ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкил лаш 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 асос ланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

- *тушунтириш*, ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усуллари билан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

- *суҳбат*, бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малака сини шакллантиради, бошқа томондан, ўқитув-чига 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, ўртага савол ташлаш тарзида амалга оширилади.

- *муҳокама* - бирор вазифани аниқ ҳал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан суҳбатдан фарк қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама, ўқувчилар иштироки билан ўтказилса, икки томон лама бўлди деб айтиш мумкин.

- **топширик** - дарс, машғулот олдидан ёки уларнинг бориши давомида хусусий вазифа тарзида берилади. Топширикнинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданга вазифани бажаришнинг бир неча усулларини топширик тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифасини ҳал қилиш қолади холос. Топширикни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан кийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар ва уни мустақил ҳал қиладилар.

- **баҳолаш** - ҳаракат фаолиятини бажарилишининг таҳлили натижасидир.

- **кўрсатма**, қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қиладди. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қиладди. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усулларини олади.

- **буйруқ** - жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш методидир. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни туга тиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги буйруқлар (арми яда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), хакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт буйруқлари ва бошқалар тарзида учрайди.

Мактабгача ёшдаги болаларда буйруқлар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшидаги болаларда эса буйруқлар чекланган бўлади. Буйруқларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчилар ҳаракати ритминини 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, карсак, 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 мазмунидв ўз ўрнига эга ва таълим жараёнида етакчи восита ролини ўйнайди.

9.2.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали хис 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 келтири ради. Бу билан навбатдаги такрорлашлар учун тахминий асосни кенгайтиради.

Кўргазмали хис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради. Ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига кизиқишни орттиради. Чунки уларда ҳаракатни ўзлаштиришда таклид қилишга, аниқ мисолларга, бевосита ижронини кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Ҳаракатни кўриш орқали хис этиш шундай қўл келадикки, 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 пассив 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 рухий жараёнларнинг активлигини пасайтири ради 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 таклид қилиб бажаришни ўрганиши, таҳлил қила олиш қобилияти билан боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва ўз-ўзини

тахлил қилиш малакасини эгаллаган бўлса, унда таҳлил ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятининг ўсиши учун самара берадиган методлардан бирига айланади.

Ўқитувчининг сўзсиз, машқнинг ижросини изоҳсиз таклид 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 таклид қилиш асосан, ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда таклид 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 таклид қилишнинг самарадорлиги қуйидаги тўрт фактор(омил)га боғлиқ. Улар:

1) ўқувчиларни таклид қилишга тайёрлиги, унинг даражасини таклид қилинадиган объектнинг ўрганишда содир бўладиган қийинчиликларга мувофиқ келиши, жисмоний машқнинг ижросини қийинлиги, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилишидек факторлар;

2) ўқувчиларни таклид объектига оид тасаввурларининг мукамаллиги фактори;

3) қизиқишга сабаб бўладиган таклиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш ва уни моҳиятининг даражасини фарқлай олиши;

4) ўқувчининг таклидга 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 очиб мақсадида ҳаракат ижросини шарҳлаш билан(коментарияли) олиб бориш – машқнинг техникаси мазмунини гапириб, бажариб кўрсатиш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларни ўқитувчининг кўрсатиши, бажаришидаги эмоционал ҳолатига таклид қилиш,

уни эътибордан четда қолдирмаслик орқали таълим жараёнига жонланиш киритиш, фаол муносабатни шакллантириш.

Кўрсатишнинг ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриш орқали машқнинг ижро техникасини тўла тасаввур қилиб, уни такрорлашни урдасидан чиқа олса, ҳаракат ўқитишнинг мазмунидаги вазифага мувофиқлиги, лекин машқни кўрса-ю, ҳаракатини бажара олмаса, такрорлашни урдалай 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, ижронини 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 қуйидаги ҳолатлар дагина 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 техника сини намойишкорона 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 кўлида тута билиши муҳим.

Ҳаракатни ўқитувчи томонидан нотўғри бажарилганлигини изоҳлашнинг ўринлилиги, 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 қўлланили шининг фойдаси юқори. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигининг, енгиллигининг йўқолишига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуроллардан фойдаланиш. Ҳаракат фаолиятини олдиндан тайёрланган кўргазмали қуроллар орқали кўрсатиш, тасаввурни шакллантириш, ижрони кўз олдига 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 дарсадаги, машғулотдаги 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 жойлаши шининг 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 кийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элемент лардан 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 талаб лари 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 куроллар 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 тўлик 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 – намойиш қилишнинг энг оператив

методи, дарснинг 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 ўргатади.

Қайд қилинганлар ҳозирги кун жисмоний тарбия таълими жараёнида қўлланилаётган янги педагогик технологиялар бўлиб жисмоний тарбия амалиётидан ўз ўрнини олган.

Кўргазмали қуроллар, жиҳозлар, анжомлардан фойдаланиш нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Улар тўла кўринишни, ёнбошдан, ҳаракат моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофильм, теле-видеофильлар, мулти-видеолар ва бошқа барча техник воситалардан фойдаланишдаги техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик 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 секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар - ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономнинг “уриши” - ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автомат лаштирилган мўлжаллар (мишеньлар), зудлик билан тез ахборот берувчи махсус қурилмалар, видео, мулти видеолар таълим жараёнининг самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатмоқди.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш жоизки, таълим жараёнида кўргазмалилик методи ўзининг махсус мақоми билан бошқа услубиётлардан фарқланади. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, унинг ижросини олий мақомига эришиш жараёнида ҳам ўқитишнинг бошланғич этапидагидек услубий хизмат қилади. Жисмоний маданият мутахасиси жисмоний маданият дастурлари ўқув материални 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 сураётига мослашаолишдек 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 кўпчилик 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 кўламда 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 ҳаётӣ шароит ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, таклид қилиш, жанг қилиш, ов қилиш шароити ва бошқалар), яъни инсон ҳаракат фаолитининг айримлари - турмуш, меҳнат, мудофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади.

Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётӣ 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 куйидаги хизматларни бажаради:

-инсонни жисмоний ва руҳий қучларини такомиллаштиради, ижтимоий фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди, кўнгил очиш, ўз аро муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб 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 амалга оширилмайди. Ўйин методининг

⁴⁸ Ю.И.Евсеев Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, «Феникс» 2008.

воситалари ва уларнинг шакллари расмий ўйинларга нисбатан кўламига 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 характерли белгилари:

1. Ўйин ҳолати *рақиблик ва эмоционаллик* элементларини аниқ ифодалайди. Ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Энг оддий югуриш мусобақалари шароитида қатнашувчилар орасида тарбиявий аҳамиятига кўра шунчалар кўп қиррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин, у икки ўйинчи ўртасидаги юзага келадиган ҳолатлардан анча фарқланади. Қайд қилнган ҳолатлардан қатъий назар ўйин методи шуғулланувчилар орасидаги муносабатларни қатъиян регламентлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида *шароитнинг ўзгарувчанлиги*. Пайдо бўладиган ҳаракат вазифаларни ҳал қилишда 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 характерига кўра *қатъий регламентлаштиришнинг* йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) коидалар 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 услугиёт)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 кўламли ҳаракат фаолиятларидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойда ланадилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таъсирни таъминлайди.

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

Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, қўркмаслик (ботирлик), катъийятлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган.

Ўйин 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 мусобақаланиш, 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 ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчиларни залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа методини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундиришни 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. Мусобақалашини 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 давомида вужудга келган вазифаларни ҳал қилишда, ўзига хос мустақилликни талаб қилади. Шунингдек, мусобақа методи ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин, улар ўзлаштиришнинг бирламчи этапида кутилган самарани бермаслиги мумкин.

Хулоса қилиб шуни 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 ғалабаси ва мағлубиятларига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши билан ўзини оқлайди, бу бир томондан, бошқа томондан эса индивидни турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоён қилиш имкони беради ҳамда жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ривожланганлиги даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида исботланган.

Назорат саволлари:

1. Методика (услужият), методлар (услужлар), методик усуллар тушунчалари.
2. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг амалий методлари.
3. Қатъийян 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.
7. Жисмоний маданият таълими услубларига қўйиладиган умумий талаблар.
8. Сўздан ва кўргазмалиликдан фойдаланишдаги услубий тавсиялар
9. Машқни кўрсатишни ўқув вазифалари мазмунига мувофиқлиги
10. Машқни бажаришнинг регламентлаштирилган дастурини тузиш.
11. 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. Қатъийян регламентлаштирилган машқ методи ва унинг ўзига хос хусусиятлари.
5. Қисман регламентлаштирилган машқ методлари ва унинг ўзига хос хусусиятлари.
6. Жисмоний машқ техникасини тўлиқ бажариш билан ўқитиш методикаси.
7. Жисмоний машқ техникасини бўлақлар (қисмлар)га ажратиш билан ўқитиш методикаси.
8. Жисмоний машқ техникасини тўлиқ бажариш билан машқ техникасини бўлақлар (қисмлар)га ажратишни қўшиб ўқитиш методикаси.

ЎНИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани мазмунида *жисмоний сифатлар*, деб номланадиган атамага дуч келамиз. Олий ўқув юртларининг жисмоний маданият ва спорт соҳаси кадрларини тайёрлаш жараёни учун мўлжалланган махсус адабиётлар ва катор 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 аجدодлари томонидан қолдириладиган мерос бўлиб, индивиднинг она эмбрионида ривожланиши дарининг 9 ойлик давридаёқ турли хилдаги сакрашлар асосида ҳаракатчанлиги ривожланиб, ўзгариб боради. Она қорнидаги туғилиши лозим бўлган боланинг ҳаракатчанлиги уни ақлий, руҳий ривожланиши учун замин яратиши тадқиқотлар орқали исботланган.

Жисмоний сифатларга В.М.Зациорский (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 тугма (генлар тарзидаги меросни)” морфологик хизмат сифатларини, улар асосида инсон организмида намаён бўладиган мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятига зарур бўладиган жисмоний фаолликни (ифодаланиши) тушунилади”*⁵⁰.

Организмнинг кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, эгилувчанлиги ва чакқонлиги, деб номланадиган жисмоний сифатлар бошқа сифатларни (руҳий, функционал ва бошқалар учун ҳам тегишли бўлиб, уларнинг ривожланиши ўзаро узвий боғлиқ ҳолда кечади.

⁴⁹ В.М.Зациорский, “Физические качества спортсмена основы теории методики воспитания”. Изд. “Советский спорт”, 2009, 161 с.

⁵⁰ Худди шуни ўзи 162 с.

Масалан, жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида шуғулла нувчиларга югуриш машқларини кўп маротабалаб такрорлаш тавсия қилинса, айнан шу машқни бажариш техникасида ҳам қатор ўзгаришлар содир

бўлиши мумкин. Айнан шу машқни ўзлаштириш мақсадида машқ такрор ланса - узокроқ 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 фаолиятидан ҳосил бўладиган маълум частотадаги импульслар(мо тор вицериал рефлекслар) шуғулланувчиларнинг рухий 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, чакконлик, 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, ўрта, катта мактаб ёшидагилик даврларида содир бўлиб, касб-ҳунар коллежларидаги таҳсил олиш ёшига бориб айтарли 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, чаккон, 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. Кучлилиқ, 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 тақазо 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 ўташи мумкин.

Масалан, спорт ўйинларидан баскетбол билан шуғулланиш асосан чакқонлик, чидамлилиқни ривожлантириш воситаси деб қаралса, чакқонлик – тезлиги, тезлик - чидамлилиги ёрдамчи, тўлдирувчи ҳаракат сифатлари тариқасида ривожланади. Аслида спортнинг баскетбол тури асосан чидамлилиқ ҳаракат сифатини тарбиялашнинг асосий воситасидир.

Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи жисмоний сифат саналади. “Силтаб кўтариш” (ривок)ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгилув чанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз.

Ҳар қандай ҳаракат сифати бирор-бир аниқ ҳаракат вазифасини ҳал қилишга қаратилади (иложи борича баландрок сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳ.к.лар).

Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажа риладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талабларни юзага келтириб, *ҳаракатлар координациясини* тарбиялайди. Кейинги бўлим ларда ҳаракат ёки жисмоний сифатларни табилаш 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 тесқариси, 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 қўллашга маълум даражада куч сарфлайди, рақибининг қаршиликларини, оғирлигини мушаклар кучи эвазига енгади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти ўзининг аниқ таърифи-га эга бўлиши ва бошқа ҳаракат сифатлардан фарқланиши лозим:

1) **ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч** “тана га «m» массасидаги «F» кучининг таъсири...” деген деб таърифланади;

2) **инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч** (масалан, “ёшининг катталашиши, улғайиши билан уни ортиб ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан юқорилиги...” ва ҳ.к.). Бошқачасига айтганда – **мушаклар зўриқиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгил ёки қаршилиқ кўрсатиш қобилияти** деб тавсифланади.

Мушакнинг таранглашиши инсон кучининг намоён бўлишига олиб келади. Бу сифатнинг психофизик механизми организмнинг таъсирланиши натижасига бориб такалади ва мускул зўриқишининг бошқарилиши (регуляцияси), уларнинг иш тартиби (режими) билан ўзаро узвий алоқада бўлади. Шуғулланиб рухий 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) бўйича, 261 саҳифага қаранг) шуғулланувчини ташқи қаршилиқни енгил ёки мушак кискаришлари ҳисобига қаршилиқ 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) қуйидаги 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 қилиши орқали. Гавдани ёки унинг айрим бўлақларини турлича ҳолатларда(позалар)да ушлаш учун куч намоён қилиш;

б) **мушак узунлигини қисқариши** ҳисобига, **бардош бериш** – чидаш билан (**миометрик**) зўриқиш намоён қилиш. Зўриқиш бирдай туради– ўзгармайди, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) **мушакнинг чўзилиши, унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, бўш келиш-плиометрик)** куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни динамик режимда **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 зўриқиши тартибининг комбинациялаштириш харақатига 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 буни *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.

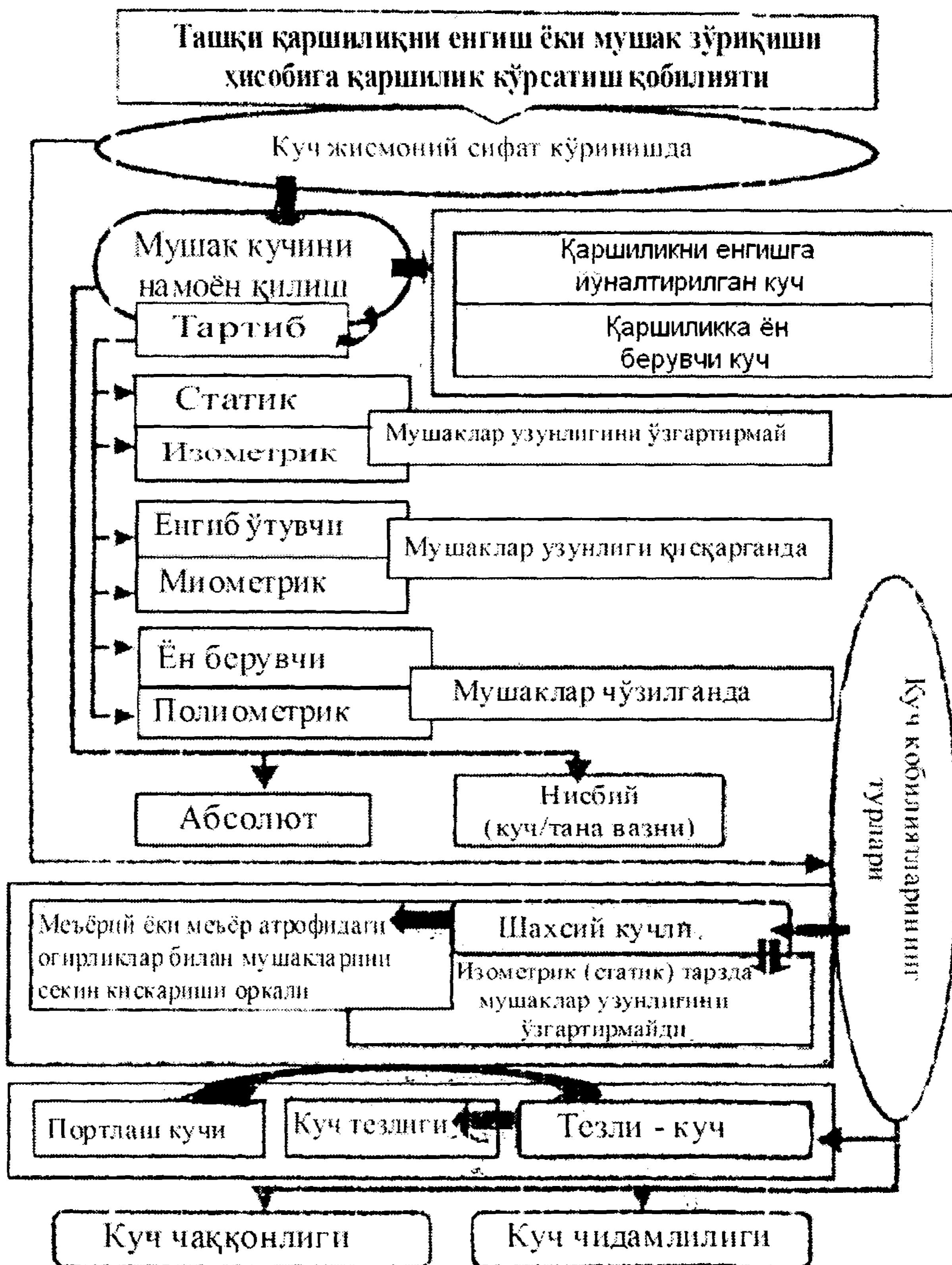
Мушакнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мушак кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги финал куч сарфлаш билан мосланмаса, сарфланган куч самарасиз 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 градусда 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 кия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса, шунча кўп таъсир кучи керак бўлади. Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлигини намоён қилиш учун кия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигини юзага келтиришда таъсир кучи нисбатан оз талаб қилинади.



**10-расм. Куч ҳаракат (жисмоний) сифатининг умумий
характеристикаси (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵¹.**

⁵¹ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилитларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 87- саҳифа.

Кучни оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу койда 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 кўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлади.

Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл кўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффекти йўққа чиқиши мумкин.

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

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий омил – мушак зўри киши, лекин танасининг массаси(вазни) ҳам ҳисобга олиниши зарурят. 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 ҳаракатининг катталиги ёки кўтарилган юкнинг энг юқри 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 хажми 90 кг гача, “Становой динамометри”ни ўлчов имконияти 300 кг.гачадир.

Қуйида биз М.С.Абрамов (1990)нинг Республикамизнинг ёшлари, (йигитлари ва эркаклари) учун ишланган *куч меъёрларини* эътибо рингизга 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 “кони қарли” даражадаги кучга эгасиз. 39 кг дан паст бўлса, куч имкониятингизни даражаси “кониқарсиз деб” деб ҳисоблашингизлозим бўлади. Аёллар бундай баҳоларни олиш учун эркакларникидан 15-20 кг.гача кам бўлган натижа кўрсатсалар қайд қилинган жисмоний сифатлари талаб даражасида деб қарилиши лозим.

Умуртқа погонасининг кучи одатда индивид учун куч имкони ятининг чегараси ёки чегара олди даражасида куч сарфлаши билан аниқла нади. Кам ҳарактланиш одатига риоя қилувчилар(аклий фаолият соҳиблари)лар, чегара ва чегара олди куч ўлчови пайтида ёки кескин куч сарфлаш ҳолатига дуч келганларида эҳтиёт чораларини кўришлари лозим.

Ўлчашда аввалига умуртқа погонаси атрофидаги мушакларини чегара ва чегара олди куч сарфлашларнинг ўлчовига тайёрлашдан эринмас ликлари тавсия қилинади. Ўлчовнинг натижалари орқали умуртқа погонаси 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 “кониқарли” баҳога эга бўлган куч соҳиби, 70 кг.дан паст бўлган кўрсаткич соҳибига “кониқарсиз” баҳо кўйиш тавсия қилинмоқда⁵².

Нисбий куч эса абсолют кучнинг индивид вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шугул 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, улоктиришда) ютуқ абсолют куч ҳисобигагина қўлга киритилади. Тана вазни чегараланадиган,

⁵² Абрамов М.С. «Аэробика и мы» - Т.: Медицина, 1990.ст 47.

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 узунлиги, мускулларнинг физиологик - йўғон ёки ингичкалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к. лар кучнинг намоён бўлишига таъсир қилади ва улар эътиборга олиниши лозим.

Кучни ривожлантиришнинг методлари ва воситалари. Охирги ўн йилликларга оид мамлакатмиз ва хорижий 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 моҳиятига 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, кўлла рнинг қирғоқларида юриш, югуришлар; кумли 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 кўтаришнинг 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 бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб кўлларни 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 юкламани 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 (зўриқиши)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 харакат 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 меъёрдаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг 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 катор ноқулайликларга сабаб бўлади. Оз микдордаги кайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўя олмайди, натижада мускул массаси ортмайди.

Бу услубиёт машқ техникаси устида ишлаш учун кийинчилик туғди ради, чунки меъёридан ортиқ асаб-мускул тарангилиги асаб марказидаги кўзғалишларни 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 нагрузкалардан фойда ланиш методи мушак

кучининг ортишида меъёр бўлмаган нагрукалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрукка билан машқ қилиш методидда катта ҳажмда иш бажариш орқали модда алмаши нувидаги белгиланган ўзгаришларга 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 нагрукка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юкори тикланишни ва қувват манбаларини кўзғотади, улар ҳисобига куч сифатининг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчилар шикастланишларини олди олинади. Шунинг учун *меъёрга яқин ва ўртача нагрукка 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 нуктаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охирги ўринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги (сони) қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрга яқин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фонида (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлашлар сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиқни 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) куйидаги *омилларга* боғлиқ :

а) орқа миянинг олдинги шохчалари *мотонейронларидан* мускулга борадиган импульслар; б) шартли равишда – *мускулни ўзининг реактивлиги*, яъни *маълум кўзголишларга жавоб бериш кучи*; в) мускул реактивлиги, уни физиологик кўндаланги, толасининг йўғонлиги, уни кўзғала 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 эффеќтли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (огирлик) кўтариш билан машкланиш 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 борувчи 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 жиҳозлардаги машқлар учун характерлидир.

Кучни ривожлантиришда: - қаршилиқнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4 мартагача бажаришга, такрорлаш имкониятига эга бўлсин. Бажариш пайтида ЮҚЧси минутига камида 170 мартагача

кўтарилсин. Тавсия килинган 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 ортик бажариш такрорланган бўлса, ундан бошқа фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслигини шуғулланувчиларга тушунтириш лозим. Бунинг учун олдиндан қўл мушакларини бошқа адекват машқлар, куч талаб киладиган ҳаракатлар ёрдами билан машқлантириб, сўнг бу машқдан куч чидамлилигини ривожлантиришда фойдаланиш самара беради.

Кучни ривожлантиришда махсус адабиётлар ва охириги 20 йилликнинг илмий тадқиқотларнинг натижалари орқали тавсия қилаётган инновацияларни барчага стандарт қўллаш бир хил натижа бермаслигини бўлажак соҳа мутахасислари 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 килиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб килади.

- 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 фойдалниш методлари. Бажариладиган машқлар одатда тананинг вазни, унинг ҳаракат таянч аппарати орқали бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютказади, 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, кўлда туришда, кўлларни 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 билогик 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 захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти 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 устма-уст тушиши 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 шуғуллан ганлиги даражасига боғлиқ. Тажрибада исботланишича, шуғулланишни эндигина 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.

Шуғулланганлик тушунчаси юқори спорт маҳорати соҳибларининг жисмоний тайёрларлиги, жисмоний ривожланганлиги даражаси билан фарқланади. Албатта, шуғулланишни эндигина бошлаганларга нисбатан шуғулланиш учун кўп вақт сарфлаганларнинг ташки кўриниши (ташки киёфаси)да ҳам сезиларли фарқ кўзга ташланади. Фақат тизимли машғулотлардагина машқланганлик кучаяди ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликнинг кескин пасайи ши 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*. Нагрузканинг интенсивлиги ва ҳажмини, дам олиш билан шуғулланишни (нагрузкани) 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 тарангаштириш, 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 жисмоний сифатларидан биридир.

Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасининг айрим бўлаклари намоён 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 тўғрироқ бўлади.

Тезлик фазилатлари намоён бўлишининг куйидаги шакллари мавжуд:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташки қаршиликни енгиш билан).

2. Ҳаракатлар частотаси.

3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

4. Ҳаракат темпи(сурати).

Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда (у ҳаётини – зарурийми, меҳнат ёки касбий фаолиятми) уларнинг ҳадисини олишда кийинчиликларга учрайдилар. Бу сифатнинг намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида кўзғалиш импульсларини 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 тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ.

Бирок мураккаб координативон ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун *яхлит ҳаракат тезлиги* индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос.

Аслида бу билан тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Тезкорлик ҳаракат сифатини тарбиялаш. Тезкорлик ҳаракат сифати ҳаётини 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.

Машкланишнинг давом этиш муддати шундай бўлиши керакки, тезликни ривожлантириш машқини бажариб бўлгандан сўнг тезкорликка оид махсус иш фаолиятини ***сурати, интинсивлиги пасаймаслиги керак.*** Одатда 20-60 м. ли масофалардан 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 машкланиш 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 кўзгалувчанлиги 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 сўнг юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ) талаба-ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутига 170-180 мартаба атрофида бўлиши тавсия қилинади (О.В.Гончарова, 2005)⁵³.

1. Янги, олдин эришилмаган, ҳали намоён қилинмаган тезликни талаб қиладиган машқларнинг ***тезлик чегараси*** деб

⁵³ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 105 - саҳифа.

ҳисоблаб, улардан тезликни ривожлантириш учун машқ қилишдан тийилиш зарур.

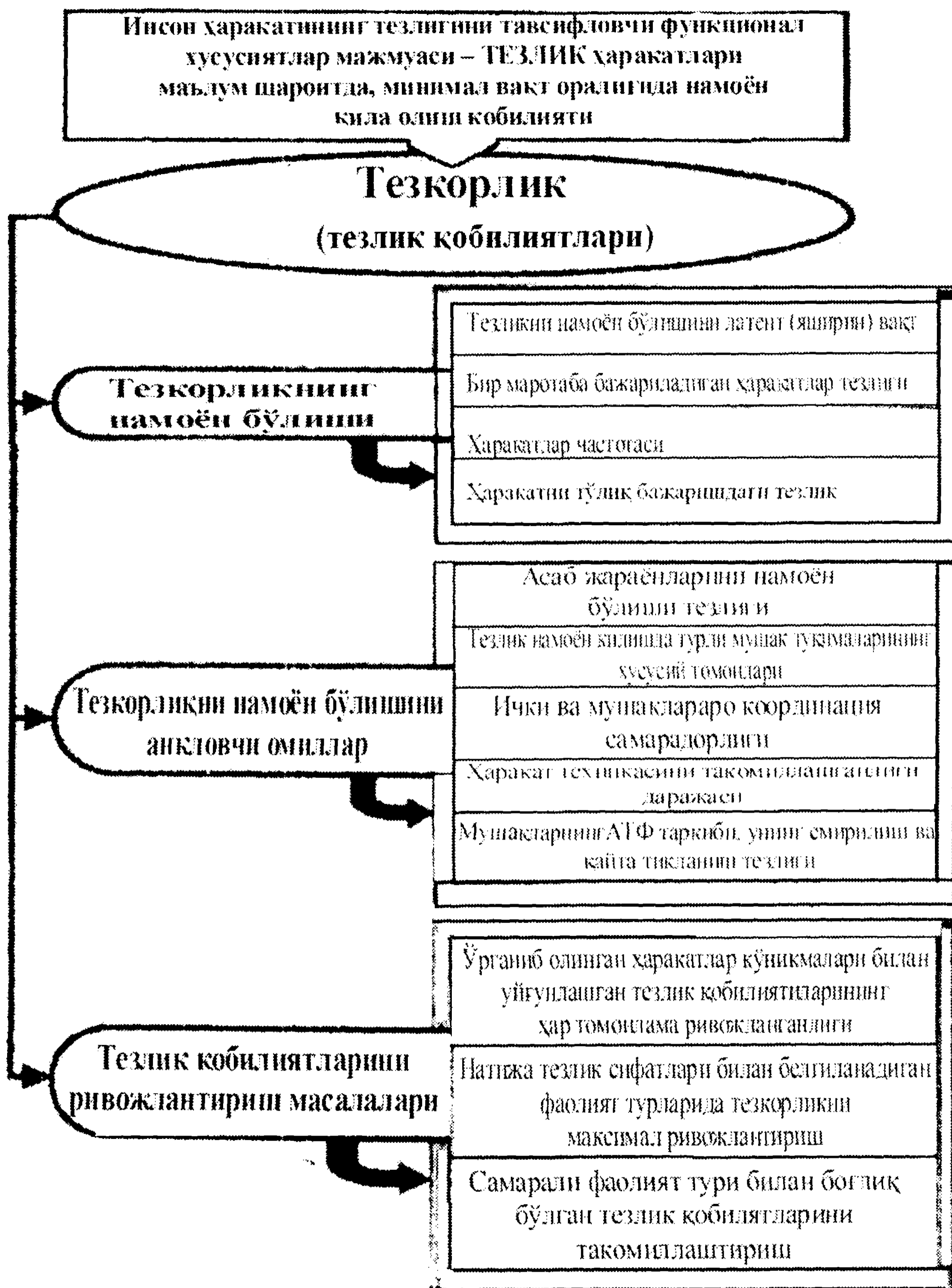
2. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, ўша ишда иштирок этмайдиганларни бўшашти

ришга қаратилиши ва унга ўрганиш талаб қилинади.

Айрим машқларни бажаришда мимика мушакларини, юз мускулларини ва бошқа турли хилдаги ортикча ҳаракатлар, айрим аъзоларнинг мушакларини меъёри дан ортик зўриқтирилиши асосан, шуғулланишни янги бошлаганларда ёки тезлик учун машқланиш қоидасини билмайдиганларда учрайдиган ҳолат. Уни бошқарини ўрганмаслик ортикча, зарур бўлмаган зўриқишларни намоён бўлишига сабаб бўлаётганлигини гувоҳимиз. Иложи борича асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

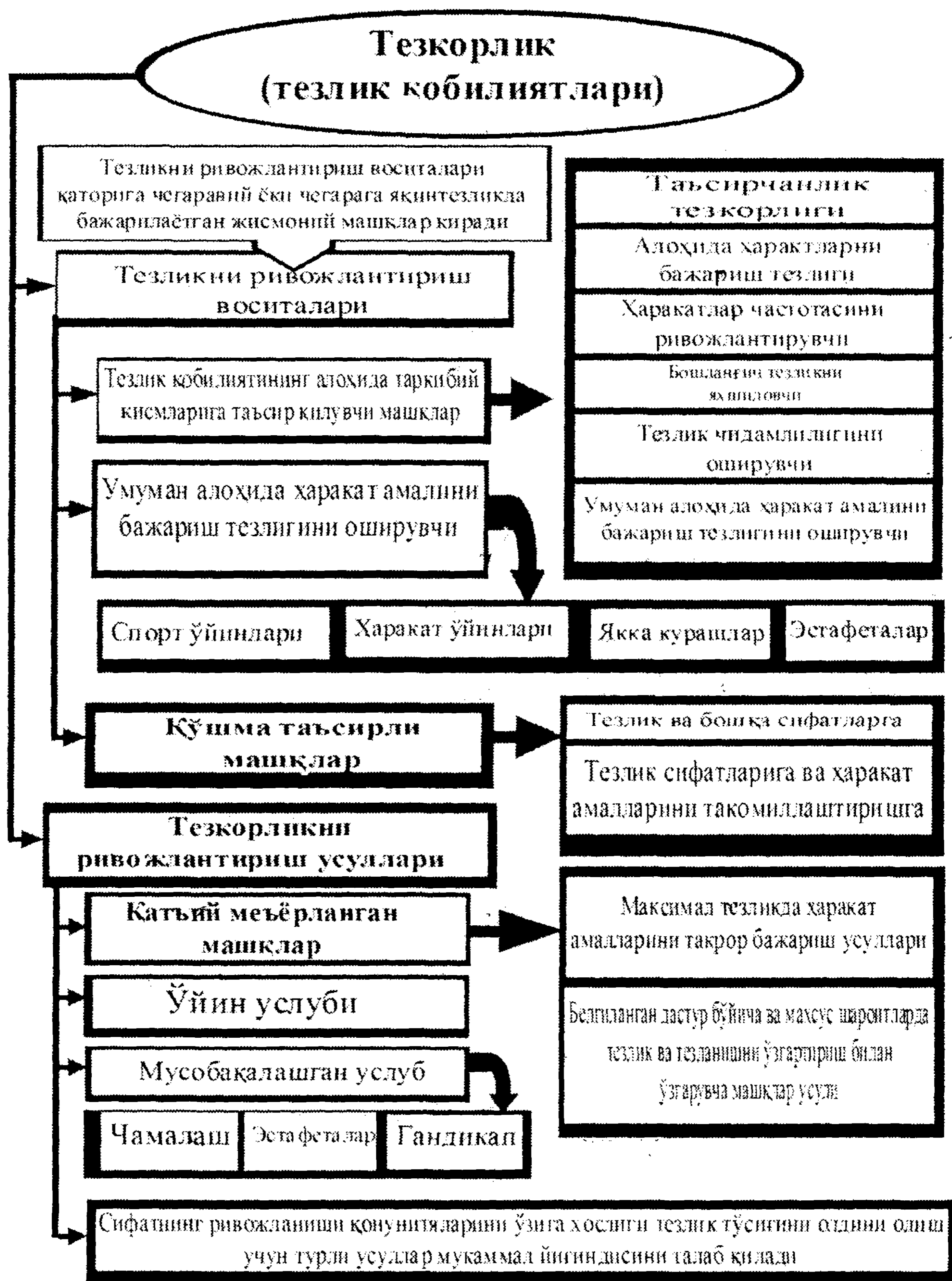
Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш вақти 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Янги ўрганувчиларнинг машқ бажаришида ҳар бир уриниш учун уларни янгитдан “созлаш”, “бу уринишни олдингидан тез бажараман”, деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдиришидек руҳий кўрсатмалар, бу ҳаракат фазилатини тез ривожланиши ва янада такомиллашувига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид адабиётлар (дарсликлар, қўлланмалар)да *ҳаракатланиш тезлигига* турлича таърифлар берилган. Улардан бири : *инсон жисмини ёки унинг алоҳида қисмининг айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши (бир жойдан иккинчи жойга), кўчиши* деб ҳам таъриф берилган (Бенджамин Лоу, 1987; Л.П.Матвеев, 1991; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003; ва бошқалар).



11-расм. Тезкорлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵⁴

⁵⁴ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 103- саҳифа.



12-расм. Тезликни ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵⁵

⁵⁵ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 104 - саҳифа.

Бошқачасига – *тезлик йўл узунлигини шузулланувчи тананинг ёки унинг маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфлаган вақтига нисбати билан ўлчанади*. Тезликни аниқлашда метр/секунддан фойдаланилади.

Тезликни намоён қилишда йўлнинг ҳамма нукталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат *маромли – текис ҳаракат* ёки йўлнинг айрим нукталарида тезлик ҳар-хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз – *нотекис ҳаракат* деб тавсифланади.

Қиска вақт давомида тезликни оширилиши *тезланиш* деб аталади.

Бундай ҳаракатлар *ижобий ва салбий* деб ҳам фарқланади. Ҳаркат юкори 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 маданиятлиги 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 бўлаклари (қисмлари)нинг* тезлиги ҳам тушунилади.

Юкорида қайд қилинган тезликнинг хиллари, бўғинларнинг узун - калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек, бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди.

Жамиятимиз аъзоси кундалик турмушида тезлик билан боғлиқ ҳаракат қобилиятларининг намоён бўлишига оид билимларга эга бўлиши фойдадан холи эмас. Улар қуйидагилар:

а) ҳаракатни бошлаш учун буйруқ, сигнал, белги ёки кўрсатмани эшитгани миздан, кўрганимиздан сўнг ҳаракатга келиши лозим бўлган аъзоларимизни ҳаракатлантириш жараёнига кетадиган яширин (латент) вақт. Бошқачасига, югуриш учун стартдан чиқишни бошлашга берилган сигналдан, стартдан чиқишни бошлагунгача кетган вақт орқали тезкорликнинг намоён бўлиши. Велосипеддаги йўловчини “йўлни бўшат деб” деб кўнғирок чалгандан сўнг уни йўлдан қочиш учун сарфлаган вақти, айнан шу ҳаракатни бажариш учун

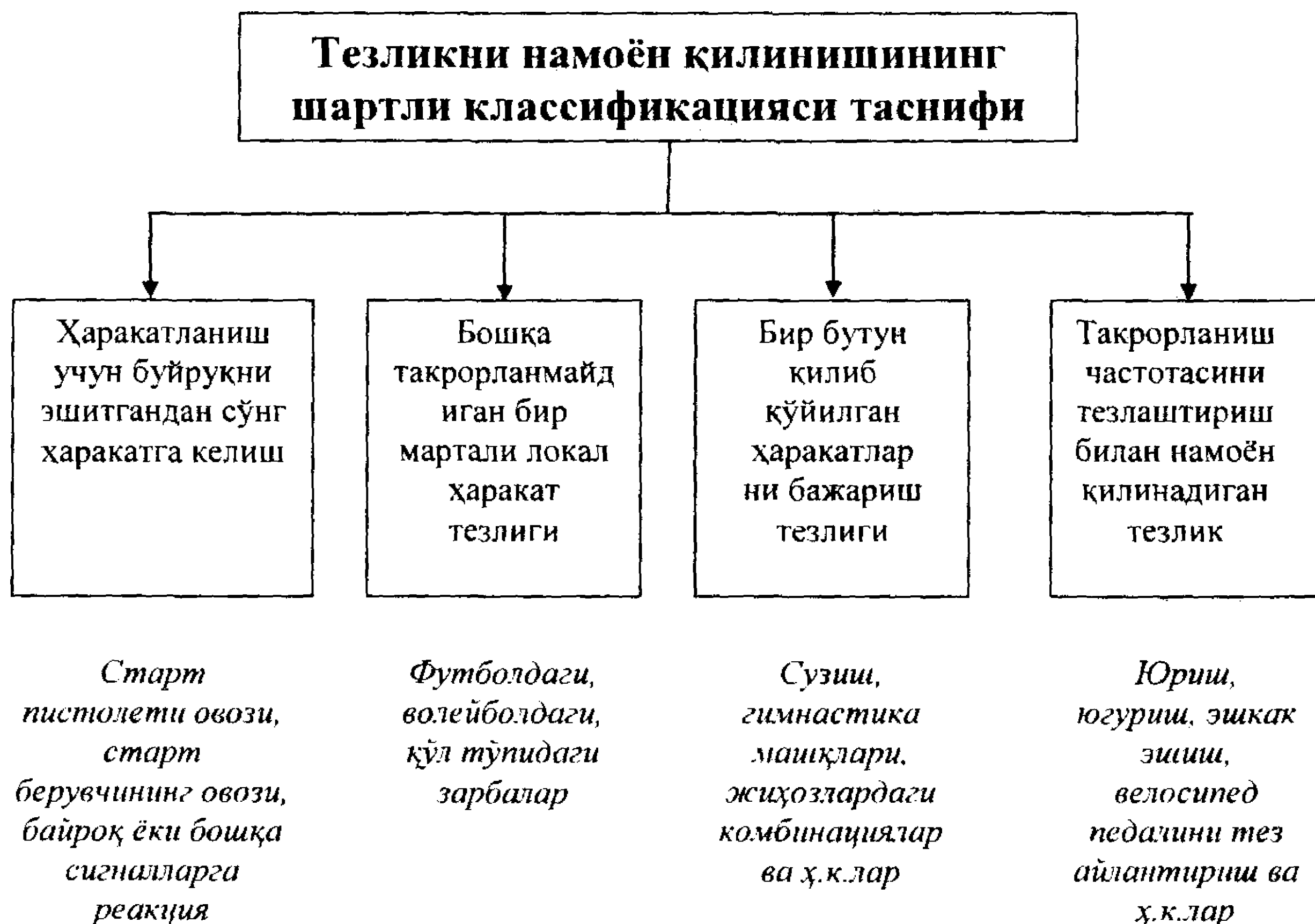
танамиз аъзолари тезлигини намоён қилишидаги таъсирчанлик даражаси;

б) *бир марталик якка - локал ҳаракат тезлиги* кобилияти; масалан, волейболчини тўпни ўйинга киритиши; хужумда 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 кўрамиз.

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).

2-жадвал



д) *асосий ҳаракатларнинг тезлашишига ёрдам берадиган аъзоларимиз – югуришда оёқларимизни, қўл ҳаракатларини тезлаш тириш, сузишда оёқ ҳаракатларини тезлаштириш,*

кўл билан қулоч очишни тезлаштиришдек эсихатларимизни фарқлаш машғулотларини самарали ўтказишимизда кўл 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 нўстлогидаги марказлардан мушак толаларига етиб келиши ва унинг мушак толаларига кўчиш тезлиги* билан боғлиқ.

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 ҳаракатларни 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 узок ушлаб тура олмаслик ҳолатига амалда гувоҳимиз. Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлиши югурувчининг кадамини, 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 бири-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 бўлақларга (қисмларга) ажратиб, алоҳида тавсифлашга тўғри келади. Масалан, депсиниш тезлигини аниқлашда, шуғулланувчининг сонини (тиззасини) тез кўтариб тушира олишига қараб аниқлаймиз.

Айрим машқлар, спорт турларида (масалан: улоктиришларда) ҳаракат тезлиги мушаклар кучининг намоён бўлиши билан кўшилиб, 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 хал қилинади. Кучни ривожлантириш ҳаракатларни тез бажариш шароитида ҳам ўтиши мумкин. Лекин фақат *динамик зўриқиш услубидан* фойдаланиб максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни 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.

Цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш, максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировканинг 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 холос.

Умумжисмоний тайёргарликни ошириш учун машғулотларни бошида организмда чарчаш аломатлари сезилмай туриб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш машқларини қўллаш ижобий натижа бериши амалда исботланган.

Юқорида кайд қилинганлар қоида бўлиб, фақат унга риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар “тезлик тўсиғи”нинг (скоростной барьерни) пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Тезлик тўсиғи шаклландиган тезликка организмда юзага келадиган рефлекс бўлиб, машқни бажариш бошлангандан сўнг югурувчи фақат олдин эришилган тезликни намоён қилиш билан чекланади. Ўтказиладиган тренировкалар наф бермайди, езликнинг *стабиллашуви* содир бўлади.

Ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун ҳозирги кун амалиётида *ҳаракат частотасини оширишни машқ қилиш*, уни кўп маротабалаб *такрорлаш*, *сонини ошириб бориш ва ўзгарувчан тезликда машқ қилиш* методларидан фойдаланилади. Бундай методларнинг самарадорлиги танланган масофага боғлиқ. Масофа шундай танланиши лозимки шуғулланувчининг такрорий уринишлардаги 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 оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш зарур.

Эмоционаллик ва кўзғалишнинг юқори даражаси тезкорлик имкониятларининг намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобака 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 ўтказиши. Бу сифатни ривожлантириш учун кизларда 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 қулай ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда, ўзгартирмай кўп маро табалаб такрорлаш ёшликданок *“тезлик тўсиғи”*ни вужудга келишига сабаб бўлиши мумкинлигини ёздик. Кичик мактаб ёшидагилар *тезлигини ривожлантириш* ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшидагиларда спорт ўйинлари орқали ёки стандарт югуриш масофаларни танлаб, уларни босиб ўтишлар орқалм амалга оширилади.

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

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: *содда (оддий) ҳаракат реакцияси* - қутилган 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 катор 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, худди 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 захира 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 танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлигини талаб қиладиган машқлар, ҳаракатлар тезлиги турлича бўлган ҳаракатларни бажариш давомида ҳам ривожла наваради. Бунда тезлик ҳаракат реакциясининг “кўчиши” кузатилмайди.

Тезлик реакциясини ривожлантириш орқали ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юкори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

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 пустлоғидаги 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 бажариладиган 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 услублари

Ҳозирги кунда «чаққонлик» атамаси «мувофикловчи имкони ятлар» атамаси билан алмаштирилмоқда ва унинг таркибида эса «мувофикланганлик», «мувофиклаш лаёқати» тушунчаларини қўллаш тавсия қилинмоқда (О.В.Гончарова, 2005).

Бу тушунчалар маъноси бўйича яқин бўлгани билан таркиби бўйича бир хил эмас (13-расм).

«Мувофиклаш лаёқатлари тушунчасига таъриф бериш учун бошланғич нукта бўлиб «мувофиклик» сўзи хизмат қилиши мумкин (лотинча *coordination* сўзидан олинган бўлиб, мувофиклаштириш, мослаш, тартибга солиш маъносини билдиради).

«Ҳаракатларни мувофиклаш» тушунчасига келадиган бўлсак, унинг маъноси лотинча таржимаси маъносидан анча кенг. Ҳозирги вақтда ҳаракатлар мувофиклигининг бир неча таърифлари мавжуд. Уларнинг барчаси, ушбу мураккаб ходи

санинг қандайдир алоҳида жихатларини очиб беради (физиологик, биомеханик, нейрофизиологик, кибернетик).

Н.А.Бернштейннинг ёзишича, «ҳаракатлар мувофиқлиги» бизнинг органларимиз ҳаракатларининг эркинлик даражасини енгиб ўтишидир, яъни уларни бошқарилувчи жараёнга айлантиришидир.

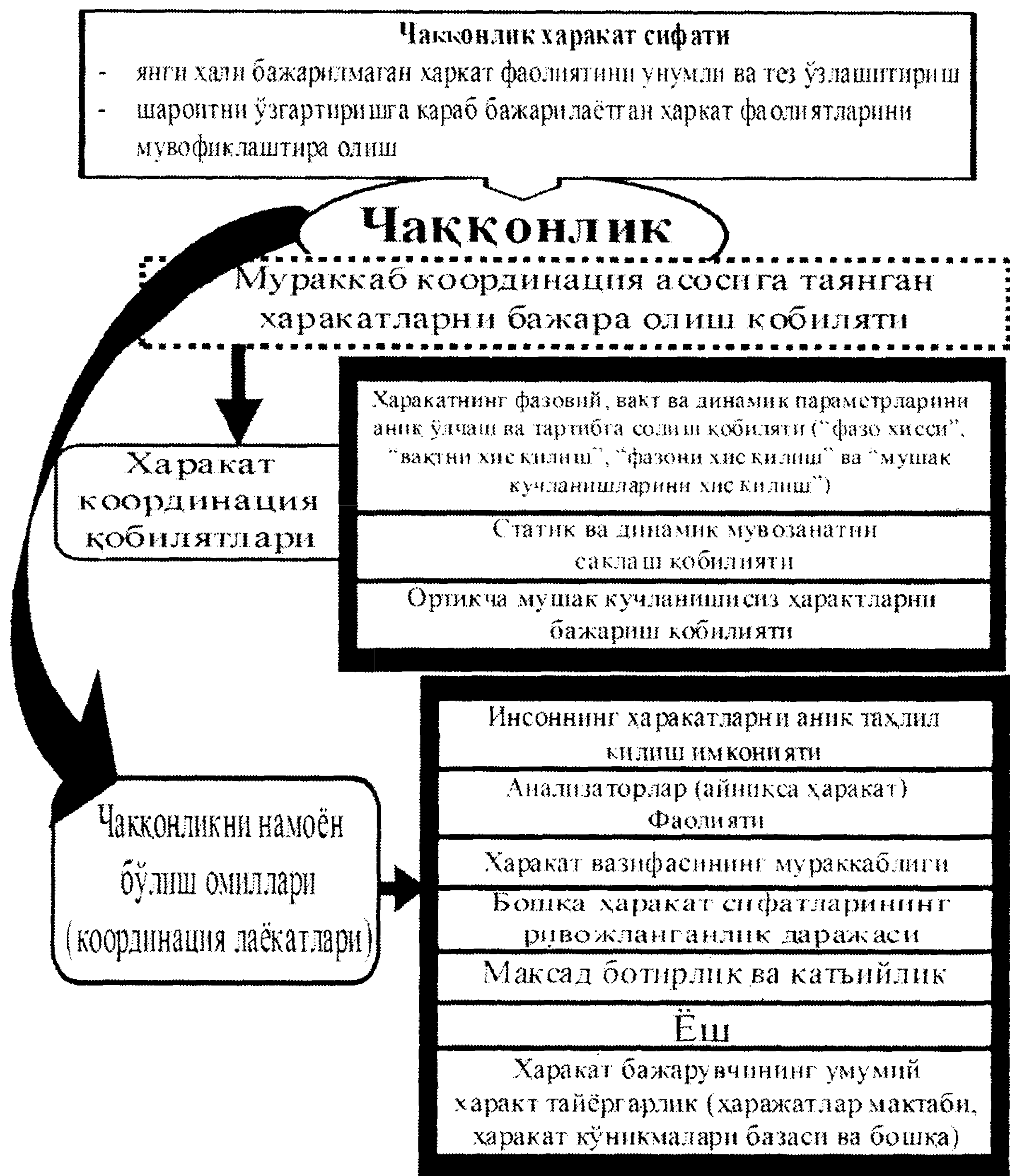
Бу таъриф, орадан анча вақт ўтган бўлишига қарамасдан, ҳозирги кунда ҳам энг кўп тарқалган ва тан олинганларидандир. Н.А.Бернштейннинг (1991) фикрича, *ҳаракат аппаратини бошқаришда энг қийини бу эркинлик даражасини енгиб ўтишидир.*

Қатор бошқа адабиётларда: “чакқонлик 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 рухий тайёр бўлиши лозим. Яхши ривожланган чакқонлик сифати ҳаракатларни бошқаришнинг олий шаклларида биридир. Таниқли олим Н.А.Бернштейн “ҳаракат чакқонлиги ҳаракатларни бошқариш маликаси” деб бежиз таъкидламаган.

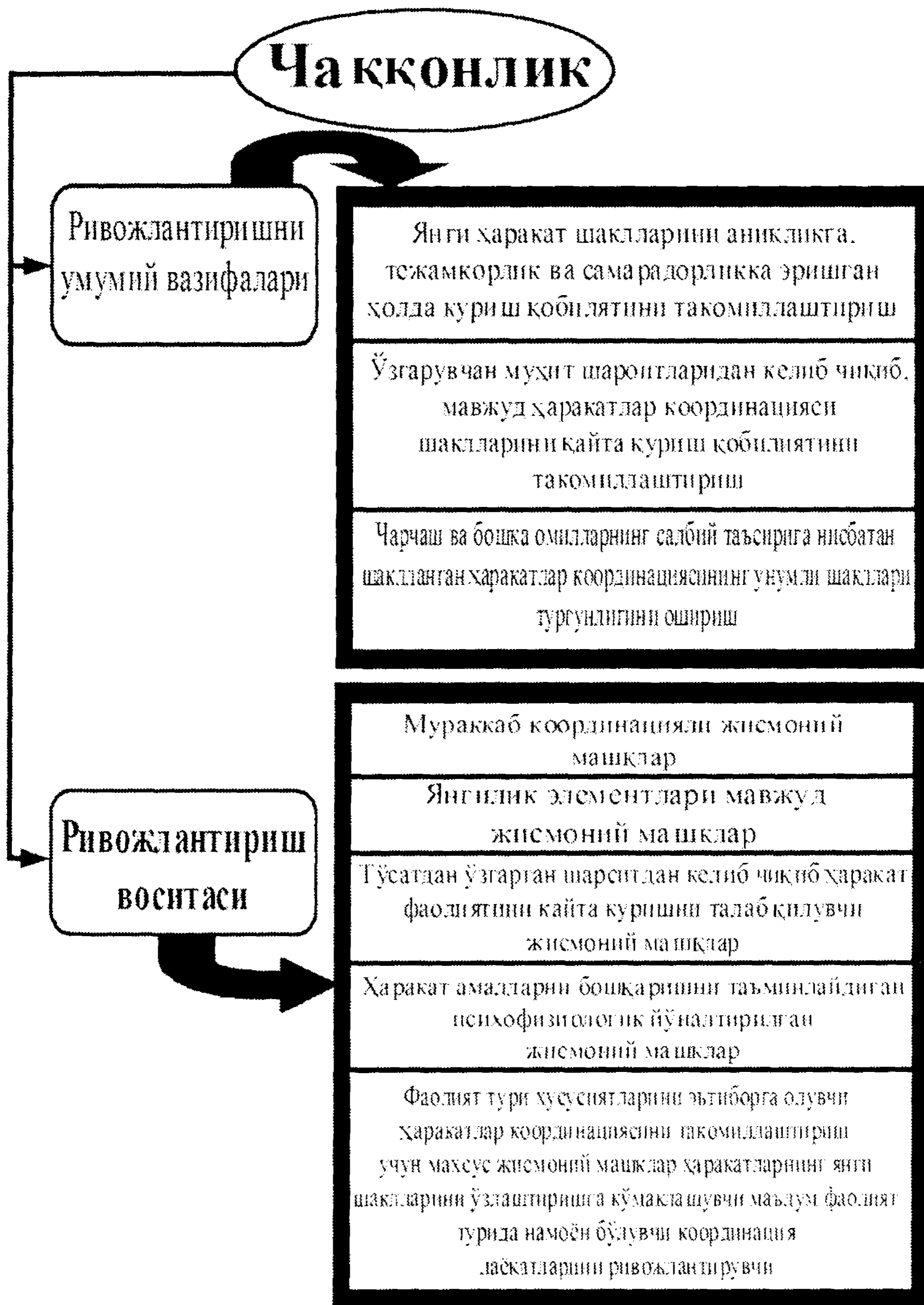
Чакқонлик – жисмоний маданият назарияси ва методикасига оид қатор адабиётларда (Л.П.Матвеев, 1991; В.М.Зациорский, 2009; ва бошқалар) *ҳаётий-зарурий, касбий-амалий малакаларга эга бўлиши учун организмнинг алоҳида қисмлари(бўлаклари), тизимларининг зарур бўлган ҳаракатларни ўзлаштириб олиши учун тез мослаша олиши жиҳати* деб қараш тавсия қилинган.

Ҳар қандай ҳаракатни ўзлаштиришда юзага келган ҳаракат шароити, вазиятга қараб, ҳаракатларни бажаришга тез, қисқа муддатда мослаша олиш қобилиятини чакқонлик деб аталади.



13-расм. Чакқонлик ҳаракат сифатининг умумий тавсифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵⁶

⁵⁶ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилитларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 123 - саҳифа.



14-расм. (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵⁷

⁵⁷ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 124 - саҳифа.



**15-расм. Чакқонликни ривожлантиришни методикаси
(К.Д.Чермит бўйича 2005)⁵⁸**

⁵⁸ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш.
Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 125 - саҳифа.

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 катъий назар бошқаларга нисбатан осон чиқади. “Тегирмондан тирик чиқади” деб айтилган халқимиз 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.

Чакқонликни 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 тўпи, футбол, гимнастика, енгил атлетиканинг сакраш ва улоқтириш турлари, сув спорти машқлари ва бошқалар орқали йўлга қўйилади.

Чакқонликни ривожлантиришда қўлланиладиган энг содда таълим услубиётларини билишимиз лозим. Улар:

- мушакларни айтарли даражада “бўшаштириб” бўлгандан сўнг 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;

- чакқонликни ўзини алоҳида ажратиб эмас, бошқа сифатлар билан қўшиб комплексли ривожлантирилади ва ўйин, мусобақа методларидан фойдаланиш яхши натижа беради.

М.А.Черковнинг тадқиқотларига кўра, чакқонлик 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 чакқонликни **“вужуд чакқонлиги”** деб аталмоқда.

2. Қийинлаштирилган, бажариш давомида ҳолатни ўзгартириб бажаришда намоён бўладиган чакқонлик (масалан, роликли коньки, чанғи, велосипедда турли кўриниш, баланд-пастлик, айланма жойлар, тўсиклар, ошиб ўтишлар, тирмашиб чиқишлар).

3. Ўзгариб турадиган қаршилик кўрсатиш билан намоён қилинадиган машқларни бажаришдаги чакқонлик (тортишиш, кураш, бокс ва бошқалар).

4. Жисмлар билан бажариладиган машқларда намоён бўладиган чакқонлик (илиб олиш, ирғитиш, ошириб ташлаш, жанглёрлик, улоктириш, туртиш ва бошқалар) – “кўл” ёки “жисм билан чакқонлик”.

5. Бир неча шуғулланувчини бир вақтнинг ўзида келишиб зўриқишларини намоён қилиш билан кўрсатиладиган чакқонлик (жуфт бўлиб, уч-тўрт нафар бўлиб биргаликда ўтириб туришлар; икки ёки уч нафар бўлиб ўз шериги ёки бошқа жисмларни кўтариб олиб юриш, силжитиш; кўплашиб тўсиклар, чуқурликлар ёки қия жойларга – пасту баландларга чиқиш, тушиш, ошиб ўтишлар ва бошқалар).

6. Тактик мувофиқликлар, келишувлар талаб қилувчи машқлар, фаолиятлар, қаршилик кўрсатиш тактикасида намоён қилинадиган чакқонликлар.



Чаққонлик бўгинлар ҳаракатчанлигига ҳам боғлиқ. Тадқиқотлар ва кузатишлар натижасида аниқландики, 14-15 ёшдалик даври чакқонликни ривожлантиришнинг энг қулай даври. 16-18 ёшга борганда бўгинлар ҳаракатчанлигининг шаклланиши секинлашади. Шунинг учун чакқонликни ривожлантириш машқлари ва уни ривожлантириш асосан касб-ҳунар коллежлари ўқув тарбия жараёнида эътиборли даражада вақт сарфлашни тақазо этади.

Маълумки, О.Фишернинг (1906) ҳисоблари бўйича гавда, бош ва оёқ-қўллар ўртасида бўлиши мумкин бўлган 107 дан ортиқ эркинлик даражаси мавжуд. Масалан, фақат оёқ-қўлларнинг ўзи 30 тадан эркинлик даражасига эга. Шунинг учун, ҳаракатлар мувофиқлигида инсон ечиши лозим бўлган асосий масала-ортиқча эркинлик даражаларини камайтиришдир.

Харакат аппаратини бошқаришдаги қийинчиликларнинг асосийлари қуйидагилар:

1. Даққатни инсон танасининг кўплаб бўғинлари ва қисмлари ҳаракатларига тенг тақсимлаш, уларни ўзаро мувофиқлаштириш.

2. Инсон танасига хос бўлган кўплаб эркинлик даражасини енгиб ўтиш.

3. Мушакларнинг эгиловчанлиги (Н.А.Бренштейн, 1991).

Кейинги вақтда бир бутун ҳаракат амаллари тузишнинг мураккаб лигини ҳаракат дастурларининг ўзгариши (бир аъзонинг ҳаракатининг бошланишининг иккинчиси билан устма-уст тузиши) 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 «ортикча эканлик даражаси» тушунчасини киритиш мувофиқликни таърифлаш учун етарли, бироқ педагогика нуқтаи назаридан эса нотўғри, чунки тушунчада мувофиқликнинг 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.

Чакқонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ўйинлар чакқонлик -тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чунки чакқонлик тезликсиз намоён бўлмайди.

Чакқонликни 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 тургун, стереотип(одат) шаклланган, ностериотип-ҳали бажариш учун тургун одатлар шаклланиб улгурмаган ҳаракатларга** 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 кабилар иккинчи гуруҳга киритилади.

Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, уларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш учун қанчалик узоқ машқ қилинганлиги, шу ҳаракат техникасини ўзлаштирганлиги даражаси билан боғлиқ.

Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз, янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, янги ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун сарфлаган вақтига қараб, унинг чаққонлигига 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 тўғри бўлади.

Таърифимиздан кўриниб турибдики, **ч а қ қ о н л и к – 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 захирасига таяниб ўзлаштиради, сўнг мустахкамлайди, ғоят кўп, элементар ҳаракатлардан координациявий бўлакчаларнинг тўпламини тузади. Индивиднинг ҳаракат координацияларининг захираси, 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 захирасини етарли даражада эмаслиги сабабли, ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари захирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни 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 теварак-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 ҳара катларнинг умумий тўплами ёки йизиндисини 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 чакқонликнинг ривожланаётганлигидан далолатдир. Бу жисмоний ўзгаришлар деганидир.

Чакқонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулла нувчиларга 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 ч а қ қ о н л и к н и т а р б и я л а ш методикасидан** кенгрок фойдаланилади:

1. Ғайритабиий, гайри оддий дастлабки ҳолатлардан фойдаланиш (зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ва х.к).

2. Машқни ойнага қараб бажариш (дискани чап қўл билан улоктириш 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, улоктиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоктириш ёки майдонининг сатҳи кичиклаштирилган спорт ўйинларини ўйнашдан фойдаланилиш. Кенг майдон тор майдонга нисбатан чакқонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди. Баландликка турли усул билан: орқамачасига, олдинмачасига, ёнламасига, айланиб, югуриб сакрашлар ва ҳоказолар).

5. Қўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаш-тириш (масалан, ерға тушиш олдидан қўшимча бурилишларни қўшиб, ёки таяниб сакраш ва бошқалар).

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

7. Жуфт ва группа бўлиб бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг бир-бирига кўрсатадиган қаршиликларини

ўзгартириши (масалан, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларни ўзгартириш).

Чакқонликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири **мушакларни рационал бўшаштира билишни ўрганиши** ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни қўзғалиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Ҳаракатни бажариш учун содир қилинган қўзғалишдан сўнг лозим бўлган мускулни, керак бўлган пайтда таранглаштириш ва бўшаштиришни билиш чакқонликни ривожлантиришда юқори самара беради.

Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб 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 қўшилиб бошқа мушаклар ортиқча қувват сарфлашларига сабаб бўлади.

Ҳаракатни бўғик, 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 чакқонликкагина 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 қуйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади:

а) мушаклар тонусининг ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши;

б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишига, бўшашишига улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик;

в) координацияни такомиллашмаганлик натижасида мускулни бўшашиш фазасида нисбатан кучли

кузгалаувчанликни юзага келиши орқали содир бўладиган таранглик.

Чакқонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсата ётган муушак таранглигини енгиш усуллари спорт физиологияси ва жисмоний маданият назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чакқонликни 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 чакқонликни ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия амалиётида дам олишни ташкиллаш, *организм сарфланган энергиясини нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлган дам олиш оралиқларини(интервални) танлаш муҳим аҳамиятга эга.*

Катта қувват сарфлаб машқ бажарилгандан сўнг чакқонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутган натижани бермайди.

Чакқонлик 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, интинсивликда узок вақт давомида самарадорлигини пасайтирмасдан бажара олиш қобилияти”*га айтилади. Бу ҳаракат сифати “умумий” ҳамда “махсус”чидамлилик деб фаркланади. Айрим адабиётларнинг муаллифлари чидамлилик атамасини “бардошлилик”атамаси билан алмаштиришни тавсия қилмоқдалар.⁵⁹

Чидамлилик асосан шиддати паст, узок 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 узок вақт давом этиши дам олиш интервалининг узунлиги, дам олишининг характери (актив ёки пассив дам

⁵⁹ Гончарова О.В., “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”: Ўқув қўлланмаси. Тошкент, 2005, 176-саҳифа.

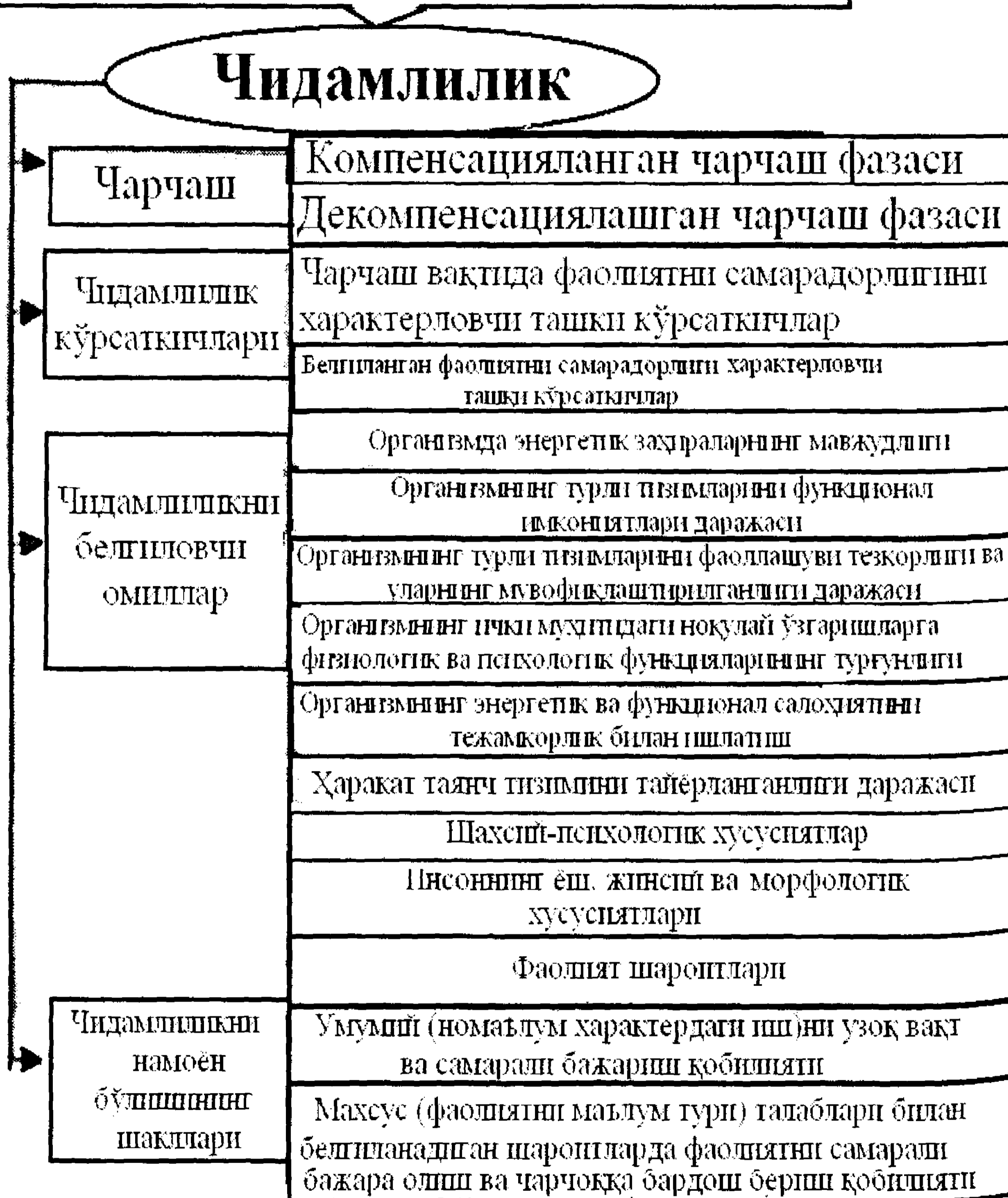
олиш)дан фойдаланиш, машкни такрор лашлар сони ва бошқа компонентларга эътибор бериш лозим бўлади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун машкларни асосан шуғулла нувчининг организми бир оз чарчашни хис 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 айтганда бундай ҳолат чидамлилик ҳаракат сифатини маълум даражада ортганлигидан далолатдир. Чидамлилиги юқори деб ҳисобланадиганларни *ишчанлик даражаси юқори* бўлган шахслар деб тан олинади. Улар “аэроб” – яъни организмимиз иш бажараётганда, унинг аъзоларига етарли даражадаги кислородни етказиб берилиши билан жисмоний иш бажарадилар. Узок масофага югурувчилар, эшкак эшувчилар, велосипедчилар ва бошқа спорт турларининг вакиллари кислородни етарли даражада бўлишини талаб қилади чунки улар ўз фаолиятларида юқори даражадаги чидамлиликни 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 чидамлиликни намоён қиладилар(спринтерлар, нафасни ушлаш билан иш бажарувчилар ва бошқалар).

Инсоннинг ҳаракат амалларини узок вақт самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти. Мушак фаолиятни жараёнда жисмоний чарчашга қарши тура олиш қобилияти



16-расм. Чидамлилик ҳаракат сифатининг тавсифи (К.Д.Чермит бўйича 2005)⁶⁰

⁶⁰ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 142 - саҳифа.

чидамлилики махсус чидамлилики, бошқа ҳаётӣ шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлилики **умумий чидамлилики** деб фарқланади.

Амалиётда боксчининг махсус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборалар дан фойдаланилади.

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

Чидамлилики талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсон органи зми нинг хизмати имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, органи змининг 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 бири-бирига яқин ҳаракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив

тизимининг функционал имкониятини эътиборга олсак, умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда “вегетатив” шуғулланганлик 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 тақозо қилади. Чарчаш *толиқишига* айлана бошланганда ҳам ўша машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу рухий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меҳнатсеварликни, катта жисмоний юклардаги 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 қаратилганлиги, тренировка нагрузкалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлилиқни тарбиялашда юкларнинг мезони ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Машғулотлар давомида чарчаш спортчини бир оз бўлса-да уни ҳис қилиши орқали ривожланишига эътибор берсак, юклардан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса, чидамлилиқнинг ривожлантириш юклараси меъёридан пастлиги маълум бўлади.

Иш ҳажми катта бўлиб, чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкларга мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлилиқни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкларга жавоб реакцияси характери, унинг кўлами, йўналиши орқали содир бўлади. Турли хил типдаги нагрузкада чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилиқ учун юкларнинг 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 абсолютинтенсивлиги* фаолиятни энергия билан таъминлаш характерига 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 хақиқий турғун 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 самарадорлигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан кислородга муҳтожлиги ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликнинг 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 узок 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 бўйнига олади.

Бу шундай юз беради. Организмнинг ҳолати нисбатан тинч, ишни бажариш учун кўзғалиш 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 давомида кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик ўз нав батида кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолиятлар тизимини узокрок куч сарфлаб, зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун эса бу тизим ларни узок вақт давомида 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 каторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб, гликолиз маъси малга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёни ўзининг кенг кўламли 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 киска 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 нагрукани 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 кискартириш анаэроб жараёнлар ҳиссасини ортиради нагрукани 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-труссой югуриш, турли ўйинлар, китоб ўқиш, ухлаш ва ҳ.к.лар) билан тўлдириш - 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 (кайтаришлар) сони организмга нагрукка таъсир кўламининг йиғиндиси билан намоён бўлади. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш

юрак-томир ва нафас тизими органларини узок 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 тўхтайдиган ёки унинг интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён қилишда нафаснинг аҳамияти муҳимлигини гувоҳи бўлдик. Шунга кўра, осойишта бажариладиган, мароми ўзгармайдиган ишлар давомида, асосан, бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган.

Маълумки нафас олиш кўкрак, корин 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 чидамлиликни тарбиялашни қатор машғулотлар орқали эмас, тренировка машғулотларининг йиллик 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.

Чидамлиликни тарбиялашда фақат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келишини унутмаслигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа, бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб

⁶³ Д.П.Марков, Н.Г.Озолин Енгил атлетика дарслик “Ўқитувчи” нашриёти. Тошкент – 1971 й. 658-бет

хизмат килади. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узок масофа ролини ўйнаши мумкин.

Меҳнат, жисмоний тарбия амалиёти (машғулотлар, дарслар)да чидамликни – имкони борича узок вақт давомида, маълум интенсивликдаги ишни, ҳаракат фаолиятини бажариш қобилияти ёки жисмоний, касбий иш фаолиятини чарчаш, толиш пайдо бўлгун гача бажариши, бошқачасига организмни чарчокка қарши тура олиш қобилияти деб ҳам таърифланади.

Касбий фаолият ёки жисмоний машқлар бажаришда иш қобилиятини узок 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 узок вақт давомида ушлаб олиш қобилияти;

в) қон айланиш ва нафас тизими аъзолари иш қобилиятининг юқори даражадалиги;

г) алмашинув жараёнларининг тежамкорлиги;

д) организмнинг қуввати захираси ресурсларининг катталиги;

е) организмнинг физиологик хизматининг батартиблиги;

ж) чарчокнинг субъектив ҳиссиётларига ирода орқали қарши курашиш қобилиятининг меъёридалиги.

Ҳаётда касб-хунарга оид ёки спорт мусобақалари давомида соф чидамликни ўзида намоён қилиш амалда айтарли учрамади. Кўпинча улар бошқа сифатлар билан қўшилиб қўлланилади. Бу чидамликнинг ўзини ажратиб ривожлантириш ёки тарбиялаш шарт эмас, деган хулосага олиб келмаслиги лозим.

Инсон организмида чидамлик ҳаракат сифати тарзида машқни ёки мускул ишини узок муддат давомида бажара олиши ёки толишга қарши тура олиши тарзида намоён бўлишини билиб олдингиз.

Чидамликнинг икки кўриниши: *умумий ва махсус*, деб номланадиган хиллари мавжудлигини юқорида қайд қилдик. Умумий жисмоний тайёргарликка кейинроқ тўхталамиз.

Чидамликни тарбиялаш. Жисмоний маданият машғулотлари амалиётида чидамлик ҳаракат сифати ёки жисмимиз имкониятларини барча хилдаги жисмоний машқлар билан ривожлантириш мумкин. Лекин энг яхшиси спортнинг циклик турларидан - юриш, югуриш, сузиш, велосипедда юриш, эшкак

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 минутига 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 организмида 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 аппаратининг тайёрланганлиги;
- ж) шахсий-руҳий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоклик, чидамлилик, қатъиятлилик ва ҳоказолар).

**Шуғулланувчиларнинг чарчаши (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, кўқарган)
Нутқи ва мимикаси	Нутқа равон, мимикаси оддий	Қийналибро қ гапиради, юз ифодаси жиддий	Жуда қийналиб гапиради, баъзан гапирмайди, юзида хасталик ифодаси бор
Терлаши	Бироз	Танасининг юқори қисми	Бадан каттик терлаши, шўрлаган
Нафас олиши	Тезлашганро қ биртекис	Анча тезлашган	Анча тезлашган, юкорирок, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ҳаракати	Аниқ, юриши тетик	Аниқ эмас, юрганд а чайқалади	Кескин чайқалади, калтирайди, йиқил иб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ўзини сезиш	Шикоят йўқ	Чарчаш, мушаклар оғирлиги, юрак уриши, нафас тутилишида н шикоят қилади	Бош айланиши, ўнг қовурға ости оғриши, бош оғриғи, кўнгил айланишидан (баъзан кайт қилади) шикоят қилади

Чидамлилиги пастлар бошлаган ишини охирига етказа олмайдилар. Бардошлилик ҳам руҳий, ҳам ишчанлик, ахлоқлилик, мукамалликнинг маҳсули. Бардоши етарли бўлмаган шахсга бирорта масъулиятли бўлган ишни топшириб бўлмайди. Чидамлилигининг захираси катта бўлган инсоннинг саломатлиги

⁶⁴ Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари. – Т.: “Медицина”, 1987 й. 31 бет.

ҳам яхши бўлиши амалиётда исботланган. 5-жадвалда чарчашни аниқлаш баён қилинган.

Жисмнинг чидамлилигини тарбиялаш билим олиш да(ўқишда) ҳам бардошлиликни намоён қиладилар. Чунки бундай жиҳатлар инсон умри давомида зарур бўлган барча ҳаракат фаолликларида кўзга ташланади ва уни тарбиялаш сузиш, велосипедда юриш, тоғли худудларда сайр қилиш, кунлик фаолият давомида юриш, югуриш ва бошқа воситалар ёки алоҳида махсус ташкилланган машғулотларда амалга оширилади.

Аслида, ҳар қандай бўш 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, қайишқоклиги, 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 қаршиликни, 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.

Э г и л у в ч а н л и к ч е г а р а л а н а д и, унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки кўзгалувчанликнинг табиатида шу жараёнда иштирок этаётган(чўзилаётган) мускулларни химоялаш, саклаш 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 эгиловчанлик ортиб боради.* Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга караганда, эгиловчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгиловчанлик 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. Эгиловчанликнинг 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.

Эгиловчанлик *ч а р ч а ш, т о л и қ и ш* таъсирида сезиларли ўзгаради, фаол *эгиловчанликнинг кўрсаткичлари* эса ортиб боради. Болалар катталарга караганда анча эгиловчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачарок – болаларда эгиловчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кечади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади.

Эгиловчанликнинг фаоллиги бевосита мускул кучи билан алоқадор. Лекин кучни ривожлантирадиган машқлар билан шуғулланиш бўгинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаши мумкин. Лекин бундай салбий таъсирни енгиш мумкин. Эгиловчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан бу ҳаракат сифатини нормал тарбиялашга эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгиловчанликни мумкин қадар меъёридан ортик ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин.



18-расм. Эгилувчанлик ҳаракат сифатининг таснифи (К.Д. Чермит бўйича 2005)⁶⁵

⁶⁵ Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 156 - саҳифа.

Масалан, курашчининг ўта эгилувчанлиги ракибига қарши қўллаши лозим булган 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 захира сини бойитиш га олиб келади.

Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анотомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, ривожланишнинг гармониясини бузади. Оқибатда педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолларга олиб келиши мумкин.

Умуртқа поғонасининг, тос, сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлиги, эгилувчанлигини аҳамияти бекиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Уларни *актив, пассив* бўлиши ҳақида ёздик.

Фаол ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади. Актив машқлар бажарилиш характерига кўра бир-биридан фарқланади. Улар *бир фазали ва пружинасимон* (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) *машқлар бўлиб*, уларга тананинг маълум аъзоларини ёки унинг бирор қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршилиқларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари киради.

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

Пассив статик машқларда гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларга караганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларга олиб келиши мумкин.

Мускуллар чўзилувчанлигининг нисбатан камлиги, уларнинг узунлигини ошириш учун қилинган уринишни фойдасиз ишга

айлантиради. Унинг натижаси жуда юкори бўлмайди. Бирок 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 серияга ўтган 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 топширик сифатида уйга вазифа қилиб бериш ҳам самара беради. Дарсларда, тренировкаларда эса бундай машқлар машғулотнинг асосий қисми охирида, чигал ёзиш машқларини 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 узок 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 ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний сифатлар тушунчаси ва бу тушунчанинг методик адабиёт ларда 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. Чакқонлик ҳаракат сифати, воситалари, чакқонликнинг 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. Чакқонлик сифатини мактаб ёшидагиларда тарбиялаш методлари.
7. Чидамлилик 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

ЎНБИРИНЧИБОБ

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИ

“Тренировка” атамаси (training) инглиз тилига мансуб сўз. “Қатор йиллар давомида “спорт тренировкаси” 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 “спорт тренировкаси” тушунчасининг мазмуни кенгайди. Ҳозирги кунда спорт тренировкаси кўламига кўра кенг маънони ўзида мужассам лаштирган жисмоний тарбия амалиётининг ихтисослашган педагогик жараёнига айланган бўлиб, мазмунида жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт тренировкаси жараёнига оид кўплаб атамалар, тушунчалар орқали ўз мазмунини ифодалайди. Уларнинг маъноси, мазмун ва моҳиятини билиш кўп йиллик педагогик жараённинг назарий асосларини эгаллашни осонлаштиради.

“Спорт тренировкаси” тушунчаси “спортчини тайёрлаш” тушунчасининг маъносига яқин, лекин тўлиқ унинг маъносини англатмайди деб ёзади академик Л.П.Матвеев (1995). Спортчини тайёрлаш жараёни барча омиллари (воситалар, методлар, мавжуд шароит)дан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан, спортчини ривожланишига йўналтирилиб таъсир қилиш орқали спорт ютуқларига эришилади, тайёргарлиги даражаси ооширилади⁶⁷.

Спорт тренировкаси – 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 даражасини пасайтирмай ушлаш мақсадида тизимли жисмоний машқлар, соғломлаштириш спорти машғулотлари, соғломлаштириш

⁶⁶ Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. -480. С.333

⁶⁷ Худди шуни ўзи 442 с.

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 кўтарилган спорт ҳаракатининг асосий мақсади юртимиз ёшларини жисмоний камолоти ва жаҳон спорти майдонида ўз ўрнини топишини назарда тутди.

Мамлакат Президенти ва ҳукуматимизнинг соҳага оид катор 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 олиш таъкидланган.

Мунтазам шуғулланиш қанча олдин бошланса бола шу ёшидан бошлаб умри нинг ҳар бир дақиқасини кадрлаш, уни мақсадли машғулотларга, спорт трениров каларига бағишлашга ўрганади, шуғулланиш, тренировка қилишга одат(стериотип) шакланади. Муҳими, ҳар бир оила аъзосини бу одатга ўз бурчим деб қарашга ўргатиш, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини онгли равишда шакллантириш, ривожлантириш, тарбияланади.

Спорт тренировкеси жараёнининг мазмуни таркибида “спорт тайёргарлиги”, “спортчини тайёрлаш”, “шуғулланганлик” (“тайёрланганлик”), “спорт формаси”, “техник”, “тактик тайёргарлик”, “жисмоний тайёргарлик”, “спорт тренировкесининг принциплари” ва яна бошқа катор тушунчалар ва атамалари мужассамлашган.

Уларнинг мазмунини билмай машқ қилиш(ҳаракатларни такрорлаш), тизимли узоқ вақт шуғулланиш, кутилган натижани бермайди, оқибатда спорт тренировкесидек 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, организмни функционал ҳамда рухий тайёргарлиги ва бошқаларни ўз ичига олади.

Соғломлаштириш тренировкалари жараёнининг вазифалари шуғулла нувчининг организмни умри давомида эришган жисмоний имконияти даражасини пасайтирмай ушлашга эришишни назарда тутди. 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, соғликни мустаҳкамлаш ва маънавий тарбияни йўлга қўйиш, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожлантириш, спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш, танланган спорт турига хос жисмоний, рухий 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 типиди

ўтказилиши, танланган спорт турига оид амалий малакалар ўзининг ёрқин ифодасини топмаслиги – катта спорт натижаларининг истиқболи ҳали олдинда эканлиги, унга узок муддатли тизимли мақсадли меҳнат, зўр иштиёқ, интилиш орқали эришиш мумкинлиги спорт мураббийи ва шуғулланувчи онгида турғун ўрин эгаллаши лозим. Юқори спорт натижаларига интилиш, спорт тренировкеси машғулотларини шунга мослаб ташкил қилиш, тренировкалар жараёнида таъсирига кўра организмга кўпроқ фойда келтирадиган восита ва усулиётлардан фойдаланиш, танланган спорт тури бўйича ўта чуқур ихтисослаштиришни талаб қилишини ҳар бир янги бошловчи, спорт мураббийи чуқур англаши ва уларни *спорт тренировкесининг 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 тренировкесининг янги воситалари, услубиётлари, шуғулланув чининг янги имкониятлари ёки шу натижага эришиш учун тайёргаликни йўлга қўйиш орқали эришилади. Ўз навбатида спорт тренировкеси жараёни машғулотлари ҳам мураббий, ҳам спортчидан оддийгина фаоллик эмас, доимий ижодий ташаббус талаб қиладиган кўп йиллик педагогик жараёндир.

11.2. Спорт тренировкеси 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 даво мида 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* катор йиллар давомида кузатиб,

шуғулланувчиларнинг эришган натижаларига караб *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. Милтик, камон каби нишонга олиш билан боғлиқ спорт турлари.

4. Авиомоделлар, автомоделлар ва бошқа техник турлари бўйича конструкторлик спорт турлари.

5. Шахмат, шашка ва бошқа соғломлаштириш спорт турлари тарзидаги воситалар.

Қайд қилинган барча воситалар мусобақа, махсус ва умумий тайёрлов машқлари деб гуруҳланади.

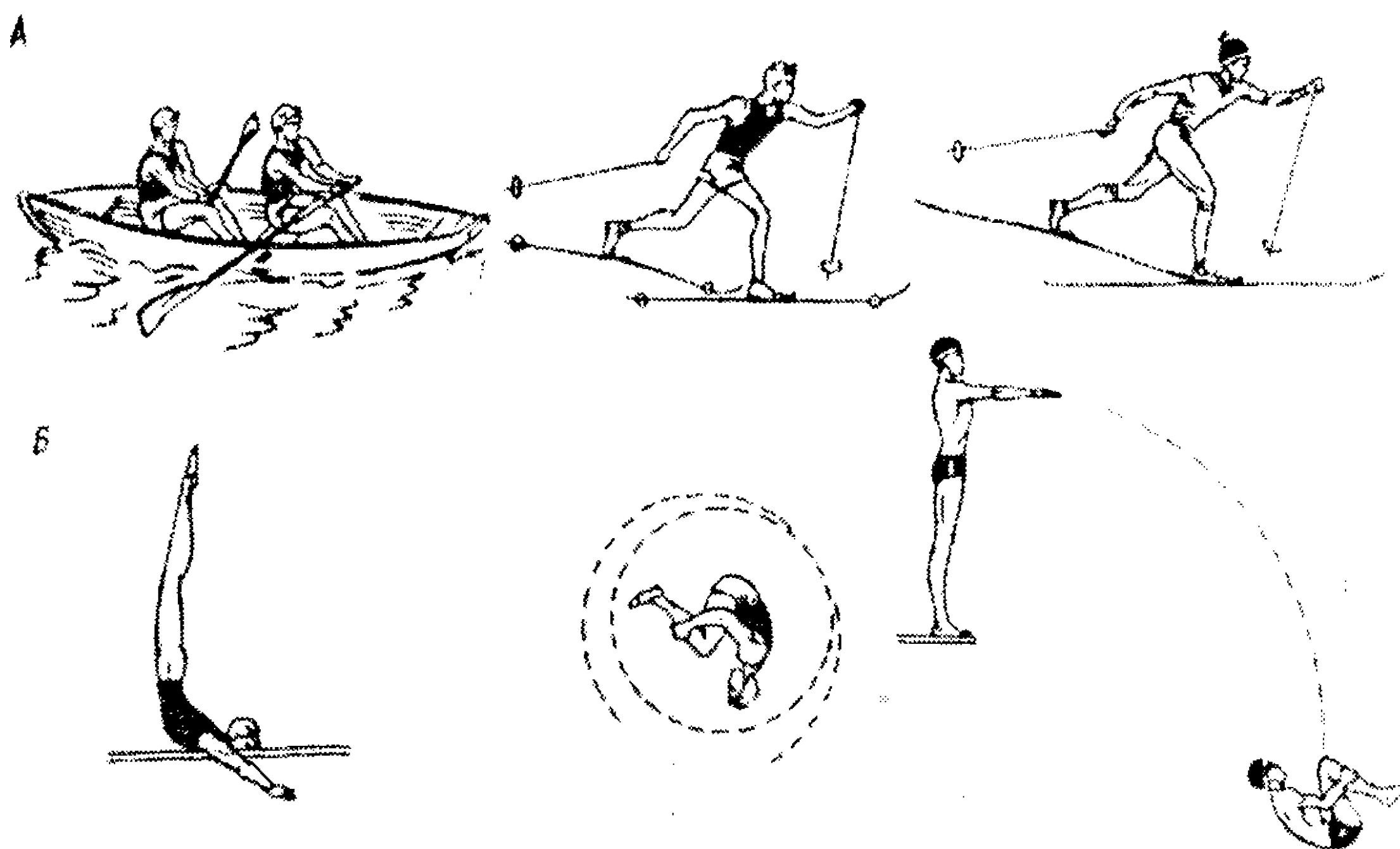
Тайёрлов машқлари, ўз навбатида, *махсус тайёрлов ва умумий тайёрлов машқларини* ўз ичига олади.

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 тўғри бўлади.

Кўпчилик мусобақа машқлари ҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишига эга бўлган ҳаракат фаолиятлари бўлиб, уларга моноструктурали машқлардир деб таъриф берадилар. Бунга *“тезлик-қучини”* талаб қиладиган машқлар (сакрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва *чидамликни* 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(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.

⁶⁸ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М.ФиС, 1991.



*А. Чангичи учун. Б. Сувга сакровчи учун
19-расм. Спортчининг (ўзи танлаган спорт тури бўйича
ихтисослашувига қараб) жисмоний машқлар классификацияси.*

Тренировкаларда асосий эътибор мусобақалашини 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 кенгрок вариацияланиши билан ажралиб туриши зарур.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашув машқларининг шакли ва харак терига якин, ўхшаш ҳаракатларни ўзида мужас самлаштиради. Уларнинг ижро тех никаси мусобақа машқларининг техникасига ўта якин, ўхшаш, айрим элементлари эса мусобақалашини машқларининг техникасини айнан ўзи ҳам бўлиши мумкин.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажра тилган қисмлари бўйича югуриб, гимнаст мусобақа комбинаци

ясининг элементлари ва бўлақларини ёки иммитация (таклид) машқларини бажариши ва шунга ўхшашлар. Демак тренировкалар учун танлаб олинган машқлар мусобақалашини машқи билан қандайдир умумийликга 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, чакқонлик, 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 воситалари бўлибгина қолмай, спортчининг техник, тактик ва руҳий тайёргарлигининг амалга ошириш воситалари сифатида ҳам хизмат қилиши лозим.

11.3. Спорт тренировкаси жараёни машғулотида фойдаланиладиган методлар

Юқори спорт маҳоратига эришишга йўналтирилган барча воситалардан фойдаланиш, уларни амалиётда қўллашда спорт мураббийлари белгиланган методларга мурожат қилидилар. Одатда бундай методларни спорт тренировкаси жараёни машғулотларининг методлари деб номланади. Аслида, жисмоний маданият назарияси ва методикасининг умумий асосларидан маълумки, ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, мустаҳкамлашда қўлланиладиган методлар спорт тренировкаси жараёни машғулотида ҳам қўлланилади, аслида уларни қўллашнинг ўзига хослигини эътиборга олмаслик кутилган натижаларни орқага сурилишига сабаб бўлиши мумкин.

Асосий мусобақа машқлари (спорт турлари)нинг классификацияси

Синфлар	Гуруҳлар	Кичик гуруҳлар ва машқ турлари
Тузилиши бир структурали машқлар	1.Тезкорлик-куч машқлари	а. Сакраш (енгил атлетикага доир ва бошқалар); б. Улоктириш (найза, диск, босқон, ядро туртиш ва б.); в. Оғирлик кўтариш (штанганинг уч кураши ва алоҳида юк кўтариш машқлари).
	2.Чидамлилиқни ўстирадиган локомациялар (мослашма комплекслари)	циклик ҳаракат а. Ҳолат максимал қувват талаб локомациялар (ўрта 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).
Кўп структурали машқлар (мусобақа шароитига қараб ўзгарувчи шакллар)	1.Тоғ чанғи спорти	Слалом ва чанғида тез тушиш;
	2.Спорт ўйинлари	а. Юқори интенсивлик вақтида ўйиндан чиқиб туриш имконияти бор ўйинлар (баскетбол, кўл тўпи ва ҳ.к.); б. Мусобақада нисбатан, узлуксиз ва узок қатнашиш билан характерланадиган ўйинлар (футбол, чим устида хоккей ва б.).
Мусобақа машқлари комплекси (кўпкурашлар)	3.Яккама-якка спорт беллашувлари	а. Қиличбозлик; б. Бокс ва кураш.
	1.Стабил (ўзгармас, мазмунли кўпкурашлар);	а. Турлари ўхшаш кўпкурашлар (роликли конкида учуш кўпкураши, тон чанғиси учкураши); б. Турли хилли кўпкурашлар (енгил атлетиканинг бешкураши ва ўнкураши, замонавий бешкураш ва бошқалар).
	2.Вақти-вақти билан мазмунини ўзгартириб турадиган кўпкурашлар	“Спорт санъати” (бадий ва спорт гимнастикаси, акробатика, сувга сакраш ва бошқалар).

Методлардан фойдаланиш орқали ҳаракат малакалари такомиллаштирилади ва жисмоний сифатлар тарбияланади. Спорт машғулотида кўйилган вазифаларига кўра, нисбатан кўпроқ **машқларни қатъиян регламентлаштириш**

услугларидан 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 тутди ва спортчини тайёрлашнинг асосини ташкил этади.

Масалан, югуришда *ўзгарувчан машқ* методи ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамлилиқни 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 *мусобақаланиш 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 мусобақаланишни ҳам назарда тутди. Тренировка жараёнидаги бир хил машқни такрорланиши узок давом этиши мумкин бўлган машғулот ларда *ўйин методи яхши самара бериши мумкин*. Ўзлаштириш ёки такомиллаштириш техникаси кийин ҳаракатларни ўқитишда ўйин методи зарурий самарани беради. Чунки ўзлаштирилиши кийин бўлган машқ техникасининг элементлари ўйинлар таркибида. Ўйиннинг элементлари ичида қўшиб бажарилади. Бу услубиётдан фойдаланиш орқали юқори руҳий кўтаринкиликка эришилади,

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 узокрок 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, бўшатиш машқлари, аутоген чиқиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш, гипо термик паузалар ва ҳ.к.), шунингдек, тўқ 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 боскичларидаги ҳолатларини давом этиши – Жисмоний юкламалар турлича бўлиб, машғулотларнинг айрим боскичларда 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 *юклама* сини 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) жисмоний юклама” тушунчасини айрим шуғулла нувчилар организмнинг хизмат имкониятини

нихоясидаги, у учун чегара ҳисоб ланган *«ўта озир юклама»* билан чалкаштирадилар. Максимал юклама органи змга катта талаблар кўяди 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 ўганиш таказо 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 қонуниятини* 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. *Кўник тириш – мослаштириш актив ва пассив* бўлиши ҳисобга олиниши лозим. Организмни жисмоний юкламага мослаштириш учун эса, тренировка жараё нининг ҳар бир босқичида максимал “шуғулланганлик” самарасига эришиш билан машғулотлар ўтказиш лозим бўлади. Фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчанроқ ва ҳаракатчанроқ тарзда намоён бўлади.

Машғулот жисмоний юкламасини ошириш «спорт тури бўйича машғу лот учун кўйилган аниқ вазифага караб 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 кўйилишини эътибрга олсак, шуғулла нишнинг бошланғич даври, жисмоний тайёргарлиги нисбатан суст бўлганларга ёки сало матлигида бирмунча оғишлари бўлганларга бериладиган мак симал юкламалар мутахассисдан ўта эҳтиёткорлиқни талаб қилади.

Шуғулланувчи учун максимал юкламадан фойдаланиш тренровкалар нинг давом этиши узунлигининг чуқур ўйланган тизимини яратиб, юкламаларнинг узлуксизлиги, уни рационал дам олиш билан навбатла шувини 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 кўйиладиган энг юқори талабларни, мослашув (адаптация) жараёнларини маромли кечишига қулайлик ларни нисбатан яхшироқ юзага келтиради.

Тренировка жараёнининг қайд килинган хусусиятига эътибор ўтган асрнинг 60-йилларида В.М.Дьячков, Л.П.Матвеев, В.Д.Шапошников ва бошқаларнинг тадқиқотларида кенгрок ўрганилган бўлиб, кўламига кўра *юкламани оширишни* қуйидаги «*тўлқин*»ларидан фойдаланишни 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 килинган 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 булган 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 муносибликни юзага келтириш учун зарур ва шунга хизмат қилади. Шу билан бирга организмнинг табиий физиологик фаолияти 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 миқдори, сони) юқори катталиққа етади, кейин барқарорлашади, 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 ўтишини кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайлидир. Сабаби организмнинг турли органлари ва тузилмаларининг мослашуви, ўзгаришларини тренировка машғулотлари *нагрузкаларининг динамикаси*дан орқада қолган лигидир.

11.6. Тренировка жараёни машғулотларининг цикллилиги

Тренировка жараёни машғулотларининг структураси унинг объектив қонуниятлари асосида шаклланади ва амалга оширилади. Бу билан спорт тренировкаси 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 ўтказади.

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 тренировкаси жараёнининг циклларининг градацияси(бўли ниши) 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, якунлов. Бу қисмларнинг тузилишининг умумий улубий қоидаси спорт машғулотлари учун ҳам тегишли.

Амалий спорт машғулотларининг тузилишининг хусусиятлари энг аввало танлаб олинган спорт тури бўйича максимал тренировка машғулотлари эффеқтига 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 фаркланади. 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 йиғиндиси, 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 (микро цикллар тизимлари) тренировкалари учун белгиланган асосий вазифалар ҳал қилинади. Бу машғулотлар юкламалар хажмининг кенгайтирилганлиги ва аҳамиятли даражадаги оширилган мотор зичлиги, койда тарзида, тикланиш жараёнини нисбатан узокрок (40-60 соат ва ундан ортиқрок) давом этиши билан фаркланади. Шуларнинг фонида кўшимча машғулотлар ўтказилади.

Уларга турли функциялар характерли бўлиб, улар: а) асосий машғулотдан олинадиган эффектни кучайтириш; б) актив дам олишга ўтиб кетиш билан тикланишга таъсир кўрсатиш (тикланишга йўналтирилган типдаги кўшимча 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 кўшимча машғулотларнинг тузилиши шаклан ўзгиртирилади.

К и ч и к (м и к р о) ц и к л л а р н и н г структуравий асослари. Тренировка-ларнинг 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, кўшимча-йўналтирувчи ва тикловчи тренировка типлрига ажратилади. Уларнинг бирнчи 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 этапларида 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 йўнал тирилган трениров калардаги 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 т у з и л и ш и нинг асослари. Образли қилиб айтганда, турли типдаги микроцикллар мезоцикл л арни юзага қелиши учун “қурилиш материали” ёки “кўприк” тарзида ҳизмат қилади. Бир мезоцикл минимум икки микроциклни ўз таркибида мужассамлаштиради.

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси
(асосан тезкорлик—кучлилиқ характеридаги спорт
турлари учун)**

Микроцикл қураари	Машгулотларнинг кўпроқ нимага қаратилгани	Нагрукваларнинг 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 машгулот	Кичик	Кичик ёки ўртача
4	Куч-қувват, чаққонлик ва чидам- лилиқни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта
5	Актив дам олиш ёки қўшимча машгулот	Аввалги машгулотлар наг- руккасига қарай	

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси
(кўпроқ чидам талаб спорт турлари учун)**

Микроцикл қураари	Машгулотларнинг кўпроқ нимага қаратилгани	Нагрукканинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт—техника тайёргар- лиги; тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Тезкор-кучлилиқ ва умумий чидам- лилиқни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта ёки максимал
3	Актив дам олиш ёки қўшимча машгулот	Кичик ёки ўртача	Ўртача ёки кичик
4	Махсус техник тайёргарлик; тез- корликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
5	Куч-қувват ва чидамлилиқни ёки куч-қувват чидамлилиқни тарбия- лаш	Катта	Катта ёки ўртача
6	Умумий чидамлилиқни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Актив дам олиш		

Ҳозирги кун спорт амалиётида қўлланилаётган мезоциклларнинг таркиби камида 3-6 микроциклдан ташкил топмоқда ва давомийлиги бир ойгача бўлган вақтни ўз ичига олади.

Микроциклларнинг тўплами тренировка жараёни ва унинг шу этапи учун режалаштирилган мантикий мазмуни билан боғлиқ ҳолда танланади. Ўрта циклларнинг ташқи аломатлари микроциклларни айримларини алоҳида *тўплаб*, уларни ўша кетма-кетликда қайта, қайта такрорлашдан иборат ёки олдинги микроцикллар тўпламини бошқа янги тўплам билан ўрнини алмаштириб қўллаш билан намоён бўлади. Мезоциклларнинг 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 эффеқтини оптимал бошқариш учун зарур бўлади, бу билан шуғулланганликни прогрессив ривожланиши тенденциясини таъминлайди ва қатор микроциклларда юклама эффеқтини хроник нораціонал қатлам сифатида тўпланиши мумкинлигидан, шуғулланувчи организмдаги мослашув жараёнида юзага келиши мумкин бўлган ҳатолардан огоҳлантиради.

Юқорида қайд қилинганидек, тренировкалар орқали турли органларимиз ва тузилмаларимизда юзага келадиган ўзгаришлар, мослашувлар тенг, бирвақтнинг ўзида кечмайди, бу жараён *гетрохронликка* 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 микроциклларда пасайтириш, дам бериш билан тикланишни йўлга қўйиш ўрта циклларнинг мазмунидан жой олиши қонуниятга айланиши лозим.

Мезо(катта)циклларнинг тузилиши. Спортчини тайёрлашнинг *катта тенировка машғулотлари циклининг этаплари ва даврлари мазмунига қараб шакли - шамошлини ўзгариши қонуният* бўлиб, уларнинг давомийлигига

мусобакалар тизими уларнинг орасидаги интерваллар, тренировка ва мусобакалардан юзага келган кумулятив эффект ва бошқа моҳиятига кўра аҳамиятли спорт фаолиятининг факторлари ўзнинг таъсирини ўтказади. Мезоциклларнинг вариантларини айримлари тенировка жараёнининг барча даврлари 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*, *огаанизм 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 (хажмига кўра тренировка юкламасини бир маромда ошириб борувчи, 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 даржадаги катта юкламалар киритилиб, шуғулланувчи организмдаги функционал имкониятларни ўзгаришини кучайтириш йўлга қўйи лади. Мезоциклларнинг бундай типлари тренировкаларнинг турли

этапларида, ҳар ҳил 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 юкламалар 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 кўлла-нилади, чунки, юкламаларнинг оширилиши вақтинча ликка тўхтатилади, эришилганига организм мослашиб улгуриши лозим, қолаверса, юкламалар орқали ривожланган, шаклланган ижобий ўзгаришларни мустаҳкамланиши содир бўлади.

Назорат – тайёрлов мезоцикли. Тренировкаларнинг ўрта циклларнинг бу типи база тарзидаги мезоцикллар билан мусобақалашув цикллари орасидаги биридан бирига ўтувчи, уларни боғловчи шаклидир. Индивидуал шуғулланиш трениров каларидаги иш, асосан, бўлажак мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлигини назорат қилиб, мусобақаларда қатнашишдан иборат. Назорат-тайёрлов мезоцикли, масалан, иккита тренировка микроцикли ва иккита мусобақа лашув(махсус стартга олиб келмайдиган) микроциклидан ташкил топиши мумкин. Шуғулланганликнинг 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 тузилишининг 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 организмини мусобақа шароитларига тўлиқ мослаштиришга йўналтирилади. Албатта, тренировка машғулотларнинг юкламалари динамикаси бу мезоциклда мусобақалардан олдин пасайтирилади.

Мусобақалашув мезоцикллари. Улар асосий мусобақалардан олдинги мезоциклларнинг биров устунликка эга бўлган типни, улар бирнечта бўлиши мумкин. Давом этиши ўрта цикллар размерида, кетма-кетликдаги интерваллар билан ўтказилади. Оддий ҳолат ларда мусобақа мезоцикли битта йўналтирувчи ва битта мусобақа лашув микроциклини ёки йўлланма берувчи, мусобақалашув ва тикловчи микроциклларни ўз ичига олиши мумкин.

Мусобақалашув тизимига караб уни кўриниши ўзгариши мумкин, таркибига айрим ҳолатларда мусобақаларга йўналтирувчи микроцикллар ҳам киради. Мусобақалашув мезоциклли 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 катор белгиларига кўра база сифатида қўлланиладиган мезоцикллардек, лекин, қўшимча сондаги тикловчи микроцикллар(масалан, иккита тикловчи ва иккита ординар тренировкалар)ни таркибига олган бўлади.

Иккинчиси яна ҳам юмшоқ тренировка режими ва тренировка машғулотларининг мазмуни ва шароити, шаклини алмаштириш эффе́ктидан нисбатан кенгрок фойдаланиш билан характерланади. Мезоциклларнинг бундай типларидан маъсулиятига 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 циклларининг этаплари ва даврларининг ўзига хос қурилиш блокларидир. Мезоциклларнинг у ёки бу типни ва уларни макроцикллар тузилишида лозим бўлган тартибда қўллаш, йиллик тренировка

жараёнини даврлаш конуниятлари ва уларнинг тузишнинг аник 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 (яқунлов даври),** деб уч даврга бўлинади. Тренировка жараёнининг макро цикллариининг 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.

С п о р т ф о р м а с и 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, рухий, 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 ютугини белгиланган даражасини таъминловчи гармоник мувофиқлигини назарда тутди. Спорт формасини баҳолаш учун қатор физиологик, тиббий-назорат, рухий ва бошқа комплекс мезонлардан фойдаланилади. Унинг асосий бир бутун кўрсаткичи 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

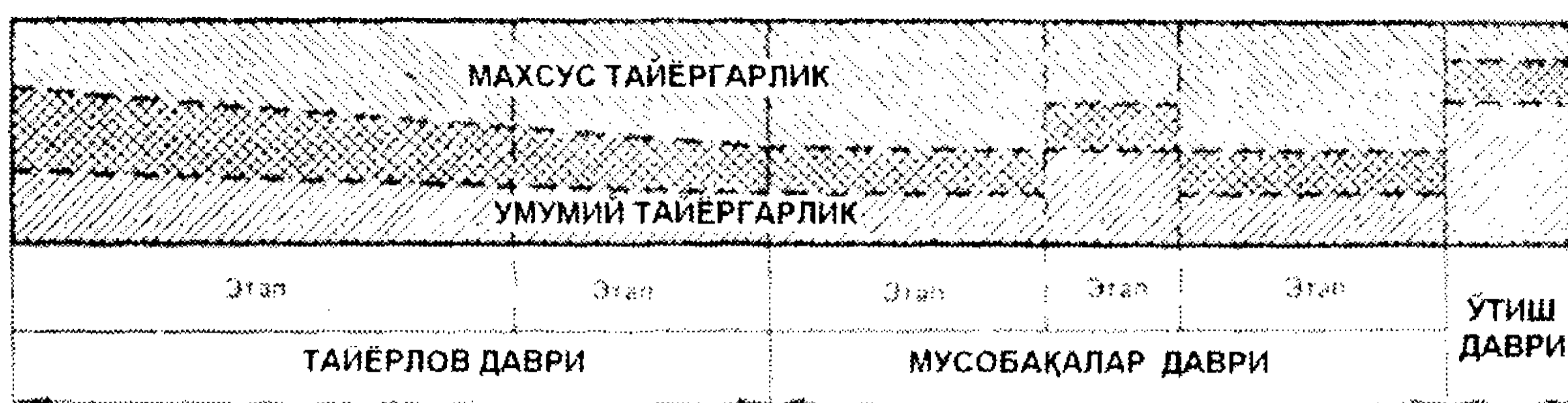
компонентлар тизимида оёққа туришининг бошланишини ўз ичига олади. Образли қилиб айтганда, бу вақт ўша қуриладиган “спорт формаси биноси”нинг қурилиш материалининг тўпланиши даври саналади. Гап биринчи навбатда организмнинг функционал имкониятларини аҳамиятли даражада ошириш, унинг жисмоний ва руҳий сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш, 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 – тренировканинг 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 кўра бу компонентлар спорт формасининг қонуниятлари йўл қўйган даражадаги чегарасида ривожланиб бориши мумкин.

Учинчи фаза – шу билан фаркланадиги, тренировка жараёни бошқарилишининг таъсири остида олдин эришилган, стабиллашган **махсус шугулланганлик функционал алоқалари вақтинчаликка нисбатан пасаяди** ёки қисман бузилади. Лекин бу организмнинг ҳаётий-зарурий функциялари бузилади, дегани эмас. Организмнинг умумий ҳаётий ва тренировканинг 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. Тренировкларнинг макроциклида умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати.⁷⁰

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 урта - **тайёрлов, мусобақа(айрим адабиёт ларда “асосий давр” деб ҳам аталади), ўтиш 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 ривожланишининг 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 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.

⁷⁰ Матвеев Л.П.. “Теория и методика физической культуры”, Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 478

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 ҳисобланади.*⁷¹

Тренировка даврларининг муддатини белгилашга таъсир этувчи ташқи факторлардан бири спорт *мусобақаларининг тақвими(календари)* ҳисобланади. Таквим орқали асосий мусобақларнинг муддатини белгилаш билан спортчиларнинг тайёрлаш вақти лимитининг чегараси юзага келади. Календар мусобақалар тизими мусобақа даври тренировкалари структурасига, 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 тренировка 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 йўқка чиқармоқда.

11.8. Тренировка жараёнининг макроциклларини турли даврларини хусусиятлари

Катта тренировка цикллари рамкасида тренировка даврларининг мазмуни ва уларнинг тузилиши белгиланган тартибда ўзгариб туради. Бундай ўзгаришларнинг асосий хусусиятлари қуйи дагилардан иборат.

Т а й ё р л о в д а в р и. Макроциклнинг бу давридаги тренировкаларнинг якуний хизмати спортчининг имкониятларига мувофиқ ҳолда лозим бўлган натижага эришишга гарантия

⁷¹ Л.П.Матвеев. “Теория и методика физической культуры”, Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 447

берувчи организмининг 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 фондиди 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.Матвеев.⁷²

Мухими 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 шуғулланганликнинг айрим компонентлари ривожланишини таъминлайди, танланган спорт тури техникаси ва тактикаси таркибига кирувчи малака ва кўникмаларни ўзлаштиради ёки қайта янгилайди.

⁷² Л.П.Матвеев. “Теория и методика физической культуры”, Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 448

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, такомиллашганларини 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 кўра**, энг катта тайёрлов иши бажарилади ва **спорт формаси** учун турғун пойдевор қурилади.

Махсус тайёргарликнинг биринчи этапида спорт формаси учун махсус шароит юзага келтирилиб, махсус шуғулланганликнинг айрим компонентлари ривожлантирилиши йўлга қўйиладигани, улар ёрдамида танланган спорт тури техник ва тактик тайёргарлиги таркибидаги янги ҳаракат малакалари ва кўникмалари ўзлаштирилади, такомиллашади.

Асосий восита бўлиб танлаб йўналтирилган махсус тайёрлов машқлари хизмат қилади.

Махсус тайёрлов машқларининг умумий ҳажми тайёрлов даврининг умумий юкламаси ҳажмидан ортмаслиги керак. Бундай юклама динамикаси бирламчи этапда қонуний бўлиб, зудлик билан уни умумий интенсивлигини ошириш айрим ҳолатларда шуғулланганликнинг 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 пойде вори олдинги этапда қўйилган бўлиб, энди (шу макроциклда) оптималлаш тирилиши ва спортчининг мақсадли ютукларга тайёрлиги компонентлари гармоник жиҳатдан ягона бирликка келтирилади.

Булардан келиб чикиб, тренировканинг мазмуни олдида турган асосий мусобақаларда қўллаш учун, муҳим саналган махсус шуғулланганликни ривожлантириш, хусусий ишчанлик қобилиятини, танланган спорт тури техникаси ва тактикасининг малакалари, кўникмаларини чуқурроқ ўзлаш тириш ва такомиллаштиришга йўналтирилади. Бир вақтнинг ўзида шу мусобақа ларда иштирок этиш учун махсус руҳий тайёргарлик йўлга қўйилади.

Спорт формаси машқни бажариш жараёнида юзага келтирилади, аввалига, олдинда турган мусобақа модели қисман моделлаштирилади, сўнг барча детал лари 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 кенгрок 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 шаклларида бири **назорат – тайёрлов мезоцикллари** ҳисобланиб, булар юқори масъулиятталаб ыилмайдиган, 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 мутлак (абсолют) оширилади, бу ўз навбатида ҳаракатларнинг тезлиги, темпи, қуввати ва бошқа

тезкорлик-кучи билан боғлиқ кўрсаткичларнинг ортиши, кўшилишида ифодаланади.

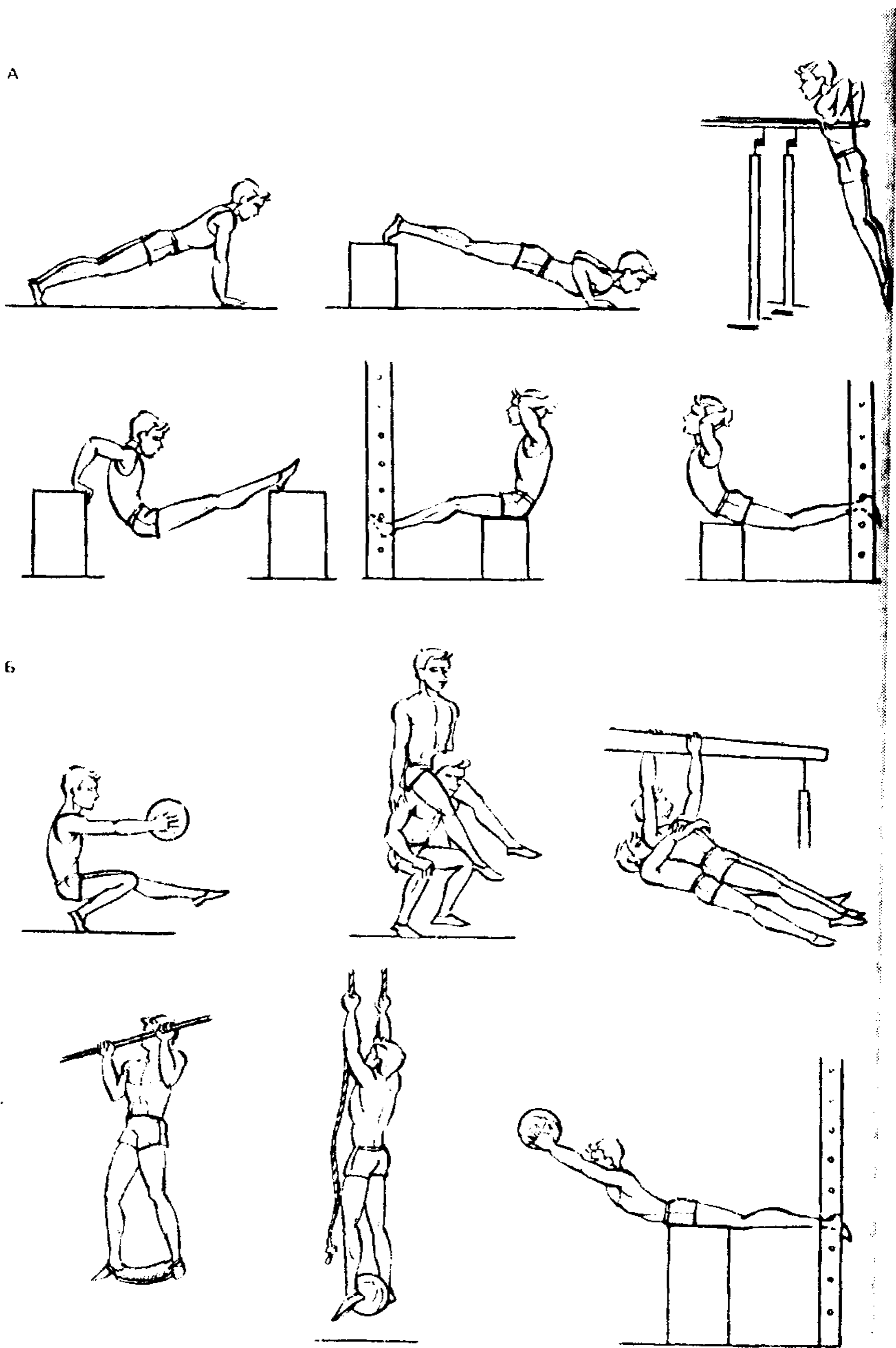
Интенсивликни ошириш меъёрига караб тренировка юкламаларининг умумий миқдори бошланишида стабиллашади, сўнг қисқара бошлайди. Буни шундай тушинтириш мумкин: **биринчидан**, иккинчи этапда махсус шуғулланганликни ривожлантиришнинг етакчи фактори – интенсивликни аҳамиятли даражада ошириш учун шароит яратишнинг зарурлигидир; **иккинчидан**, узок муддатли мослашувнинг кечишини енгиллаштириш, биринчи этапда катта ҳажмдаги тайёрлов иши орқали организмда юзага келадиган **кечикувчи трансформация (тўплашни кечикиши) механизми** 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 стабиллашади ва нисбатан озаяди. Лекин нисбатан мустасно тарзида мусобақалашув ва уларга адекват бўлган махсус-тайёрлов машқларининг умумий миқдор тарзидаги юкламалар ҳажмининг оширилиб борилиши давом этади.

Тайёрлов даврининг вариантлари. Тайёрлов даврининг тузилишини турли типдаги мезоцикллар тизими деб тасаввур қилиш мумкин. Таркиби даврнинг узун қисқалигига ёки бошқа шароит талабларидан келиб чиқиб, алмаштириш, чўзиш ёки қисқартириш мумкин.

Масалан, узайтирилган тайёрлов даври шароитидаги тренировка цикли стайерлик спорт турлари учун қуйидаги мезоцикллардаги тайёрлов даврлари типик ҳисобланади: **олиб кирувчи – база(умумий тайёрлов, ривожланти рувчи) ролини ўйновчи – назорат тайёрлов – базавий – мусобақа олди.** Бу мисолда тайёрлов даврининг мезоциклларини тўлиқ 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.

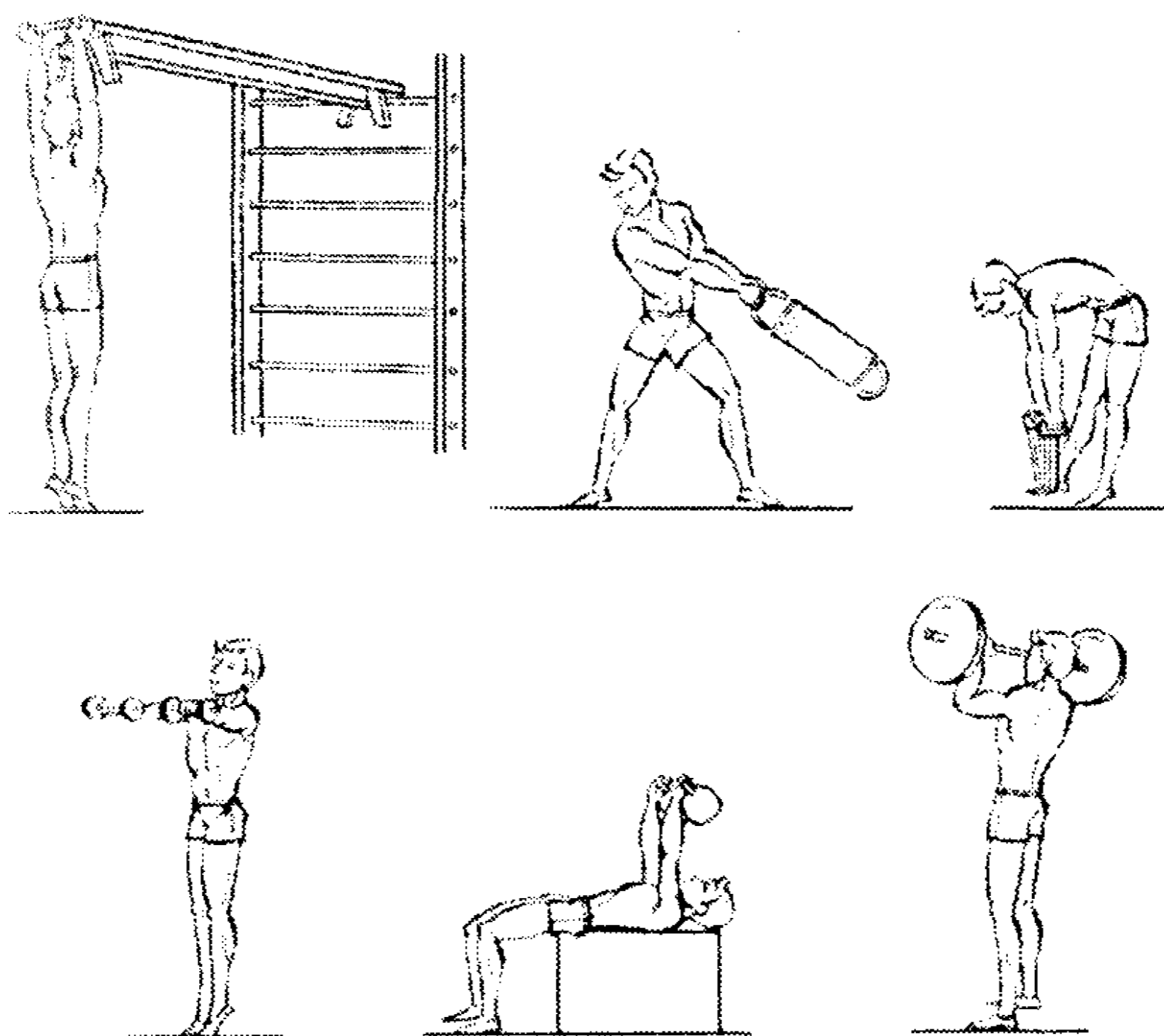


20-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ўз вазни ва қаршилиқни енгиш билан машқлар

Мусобақалашув даври (асосий мусобақалар даври). Бу даврнинг ўзига хос хизматининг махсус хусусиятларидан бири – спорт формасини асосий мусоба қалар ўтиб бўлгунгача давр мобайнида ушлаб туриш, сақлашдан ва уни спорт ютуқларига эришиш учун максимал қўллашга шароит яратишдан иборат.

Спорт формасининг нисбатан стабиллашганлиги фониди, қайд қилин ганидек, спортчини максимал спорт ютуқларига оптимал тайёргарлиги асоси даги қатор сифатлар, малака ва кўникмаларнинг янада такомиллашуви содир бўла ди. Уларнинг алоҳида компонентлари навбатдаги мусобақалар шароитида, моҳия тига кўра, айтарли даражадаги ўзгаришларга мослашиши мумкин, лекин тўлиқ қайта куриш бу давр учун ўринли эмас.

Мусобақа даври тренировкаларининг мазмуни асосан мусобақалашув фаоли яти талаблари ва айнан шу давр тайёр гарлигини ўзида мужассамлаштиради. Жисмоний тайёргарлик эса меъёрли мусобақа зўриқишлари чегарасида амалий-функционал характерга эга бўлади.



21-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қаршилиқни 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 вятларни 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 тўғридан тўғри тайёргарлик кўришнинг 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 бекиёс қимматга эга.

Мусобақаларда иштирок этиш частотаси ва умумий мусобақалар сони, кайд килинганидек, 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 ўйинларининг 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 тўлиқ намоён қилишни талаб қиладиган спорт турлари, шунингдек, спорт якка курашлари ва кўпкурашларда мусобақалар интервали одатда узунроқ бўлади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айникса, шароитни бирданга англаб олмоқ, рақибини жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг рухий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдала нишда 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 қарши лиги 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, кўл тўпи, хоккей 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.

Ҳаракат тактикасининг уч фазаси мавжуд:

а) мусобақа ситуациясини (мусобақалашув вақтидаги ҳолат) англаш(идрок қилиш) ва уни таҳлил қилиш фазаси;

б) махсус тактик вазифани хаёлан 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, хаёлан, 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 (ситуациясия)ни идрок ва таҳлил қилишда** билим ва тажрибаларнинг камлиги сабабли мантикий фикрлаш билан боғлиқ бўлган тактикага оид вазифаларни ҳал қилишда кийинчиликка дуч келадилар. Натижада кўзланган мақсадни ҳал қилиш билан боғлиқ муаммоларга дуч келадилар.

11.10. Спортчининг функционал, маънавий, психологик тайёргарлиги

Спортчи организмнинг **функционал тайёргарликнинг моҳияти** катта жисмоний юкламалар орқали мураккаб ҳаётий шароитда ёки мусоба қалашув муҳитида организмнинг функционал тузилмаларини мақсадга мувофик ривожлантириш, зарур бўлган даражадаги мускул ва рухий 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 мувофик:

1. Асаб тизимининг функциясини такомиллаштириш. Марказий асаб тизимининг тайёргарлиги шу даражагача кўтарилши лозимки, у кат та жисмоний ва рухий зўр беришларга бардош бериши учун белгиланган даражадаги асаб қўзғалишларининг 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. Анлизаторларнинг функцияларини яхшилаш, ривожлантириш ва такомиллаштириш дастурлаштирилади.

4. Жисмоний сифатларни янада тарбиялаш учун суяк мускул тизимининг ривожланишига таъсир кўрсатилади.

Организмни функционал тайёргарлигининг шакллари:

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 куйидагиларга эътибор берилади:

а) уни амалга ошириш учун танлаб олинадиган воситалар (чўмилиш, бўшаш, ҳолсизланиш)га;

б) миёда 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 саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади. Спортчини тарбиялаш жараёнида куйидаги 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 соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш малакасига эгаллик;

- 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, мустаҳкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий

хурофотларга нисбатан ўз фикрига эга бўлиш, тинчлик, демократия ва тараққиёт душманларига қарши мурасасиз курашиш.

Спортчиларининг юқори *ахлоқий фазилатлари* меҳнат, турли ҳаётий фаолиятлардаги хатти-ҳаракатлари, муома ласида шаклланади ва спорт этикасининг шаклланишида манба бўлиб хизмат қилади.

Спорт этикаси – бу спортчининг ўзига хос фаолияти мазмунида (машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда ва ҳ.к.да)ги спортчи учун мажбурий бўлган хатти-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 мазмуни ўз ичига *мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, голибларни аниқлашда объективлик, рақиб ва спорт ҳакамларига нисбатан ҳурмат, мусобақа лардаги хавфсизлик, спорт маросимларининг анъанавий талабларига риоя қилиш, мухлисларига ҳурмат ва иззатда бўлиш, спорт мусобақаларини тарғиботи, таъвиқоти бошқаларни ўз ичига олади..*

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий меҳнат ва узок 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 ўртоқлашадилар.

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 тўғрисида бошқаларнинг фикрига қулоқ 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 енгил ўз имко ниятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсининг индивидуал хусусиятларига, шахсининг мадани ятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Рухий тайёрлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажри ба зарур бўлади. Спортчининг рухий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаши, сезиши, кузатиш ҳислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўра рухий тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало, унинг аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-«*старт олди ҳолат*» бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (ЮҚЧ ва қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади ва ҳ.к.). Старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчи ни мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолияти нинг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Старт олди ҳолати. Спортчида мусобақа бошлангунча унинг организмда 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 хавзасининг курсисидан 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, спортчида бир неча кун олдин унинг мусо боқада иштирок этиши ҳақида айтилиши, у спортчида катор физиологик ўзгаришларни юзага келтиради. Юрак уриши, нафас олишини тезлаштиради, қон босими ортади, моддалар алмашуви кучаяди, қонда қанд ва сут кислотаси кўпа яди 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. Мусо ба қа бошланиши олдидан спортчиларнинг тинч ҳолатидаги юрак уриш тез лиги кўпинча бир дақиқада 120-130 мартага, ўпка вентилляцияси, 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 нуктаи 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 далилларга кўра, старт олди ҳолатидаги реакциялар бажариладиган ишларга хос хусусиятга эға бўлади.

Масалан, боксчиларда катта ҳажмдаги ишни бажариш олдидан томир уриши, кон босими ва газ алмашинувининг кўпрок ўзгариши, кам ҳажмдаги иш олдидан эса, камрок ўзгариши аниқланган.

Старт олди ҳолатида юзага келадиган реакциялар шартли рефлекс механизмига эға. Шунинг учун ҳам старт олди ҳолатининг кандай даражада ўтиши, спортчининг малакасиға, ўтказиладиган мусобаканинғ кандай бўлишиға, рақибларнинг малакасиға, 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 рефлекс функцияларининг старт олди ҳолатидаги ўзгариши катталардагига нисбатан бир мунча кескин бўлиши мумкин.

Мускул иши ҳақида олдиндан айтиладиган маълумотлар юрак уруши ва кон босимини анча ўзгартиради. Шу билан бирға, айтиш керакки, спорт билан шуғулланмайдиган ёшларға нисбатан спортчи ёшларда газлар алмашинуви олдиндан юкори бўлади.

Ёш спортчиларда ўтказилган ташвишлар, айникса, 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 ўзгариши ёшларда катталарга нисбатан кучсиз бўлади.

Старт олдидан ўта кучли ҳаяжонланиш спорт натижасининг паса йишига олиб келиши мумкин, чунки кучли кўзғалиш уларнинг энергетик ресурсларининг камайишига, чарчашга, яъни уларда тормозланишнинг ривожланишига олиб келади. Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш лозим:

1) бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати;

2) мусобақага катта аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик.

Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтиришнинг аҳамияти катта.

Рухий тайёрлашда 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, узок вақт иродавий зўр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчини ҳаддан ташқари рухий зўр беришлардан ўзини сақлашга ўргатишнинг аҳамияти катта. Шунга кўра уларга нафас, унинг механизмини чуқур билишни ва шуғулланиш ва мусобақа давомида текис нафас олишни, музика тинглаб машқ ижро этишни, кўшиқ айтиш (ўзи севган кўшиқ ёки куйни хиргойи қилиш) билан шуғулланиш, онгли равишда мушакларни бўшаштириш, аутоген кўчиш усуллари кўл лашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб қилиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш 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(р а з м и н к а).
Ҳар қандан жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти – спорт тренировкаси жараёни, соғломлаштириш тренировкалари жараёнида рининг машғулоти жисмоний тарбия дарслари ва бошқа барча жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти “организми ишга тайёрлаш”(разминка - айрим адабиётларда-“**чигал ёзиш машқлари**”деб нотўғри номламоқдалар)орқали бажарилиши **жисмоний маданият назариясининг қонуниятларидан бири** ҳисобланади.

Р а з м и н к а махсус танланган жисмоний машқлар комплекси бўлиб, у ҳар қандай жисмоний машқ ёки спорт машқи ва спорт мусобоқа ларидан олдида ўтказилади. Аслида, ҳар қандай мускул зўриқишидан аввал бундай машқ ларни бажариш қонуниятдир. Разминка машқлари спортчи организмнинг функционал имкониятларини оширади, уни бажариладиган ишга тайёрлаш билан максимал иш қобилиятининг юзага келиш учун шароит яратади.

Жисмоний тарбия дарсида, тайёрлов қисмининг ўтказилиши, иш қуни бошланиши олдида эрталабки гигиеник гимнастика машқини бажариш ҳам қайд қилинган мақсадни назарда тутади.

Организмнинг функционал тузилмалари, айниқса, вегетатив органлар шуғулланувчи ишга киришган муддатдан бошлабок 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 тизимида 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 реакция-

сининг вақти қисқаради, машқ юқори даражада моҳирлик, катта куч, юқори тезлик, чакқонлик ва чидамлилик билан бажарилади.

Разминка машқларининг организмга таъсири бажариладиган машқлар характериға (масалан, ҳаракат тезлиги, муддати, оғиренгиллиги ва ҳоказо), спорт туриға, спортчининг жисмоний чиникқанлиги ёки чиникмаганлигиға, об ҳаво шароитлари, спортчининг индивидуал хусусиятлари каби қатор омилларға боғлиқ.

Шунинг учун ҳам разминка муддати ва унинг қандай бўлиши, орга низмининг қандай ёшдалиги, юкламанинг ҳажми, шартли рефлатор функ цияларининг старт олди ҳолатидаги ўзгариши даражасини турли ёшдаги ларда турлича бўлишини эътиборға олиб ўтқишиға оид назарий билим ва амалий малакаларни инобатға 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 реакци ясининг тезлиги оқибати эканлигини кўрсатади. Аксинча, ҳаяжон билан кечмайдиган катталарнинг мускул фаолияти, уларға жавобан функция ларнинг ўзгариши ёшларда катталарға нисбатан кучсиз бўлишини эътиборға олишимиз лозим.

Разминкани организмнинг ишиға киришишиға тайёрлаши. Раз минка спортчилар организмни асосий ишни тўлақонли бажаришға тайёрлайди. 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.

Разминканиннг **иккинчи қисмида эса**, келгусида бажариладиган ишларда иштирок этадиган ҳаракат таянч аппарати аъзоларининг айрим қисмларининг фаолиятини кучайтиради ва спортчининг иш қобилиятини орттиради. Разминканиннг 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 борича айнан шу ўйин шароити техник элементларига яқин машқлар билан давом этиши биз кутган натижани беради. Тўғри ташкил қилинган разминка нерв марказларининг кўзгалувчанлигини 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 организмда ферментларнинг активлиги ортади мускулларда биохимиявий реакциялар тезлашади, кўзгалувчанлиги 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 кўтарилади.

Тана ҳароратининг кўтарилиши тўқималарда оксигемоглобин диссоциациясини тезлаштиради. Бундан ташқари мускулни эгилувчанлигини оширади, натижада спортчиларнинг шикастланиш эҳтимоли камаяди, ояди 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.

У м у м и й в а м а х с у с разминка. *Умумий разминка* организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган бўлиб, асосан, вегетатив функцияларни кучайтириши билан ифодаланади. Айниқса, 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 мускуллари ишини кучайтиради, моддалар парчаланишида ҳосил бўлган маҳсулотларнинг, кўпинча, сут кислотасининг тўлиқ оксидланишини таъминлайди, мускуллар фаолиятининг фойдали коэффициентини оширади, чарчашга мойиллигини камайтиради.

Тана ҳароратининг бир оз ортиши билан ҳаракат аппаратида юзага келадиган ўзгаришлар шундан иборатки, энг аввало мускул тўқималари нинг қўзғалувчанлиги, лабиллиги (функционал ҳаракатчанлиги) ортади, қолаверса, улардаги ёғларнинг юмшаши оқибатида мушаклар эластиклиги ортади, мўртлик камади, бўғинлардаги суюқликлар ёпиш қоклиги камади, бўғинлар ҳаракатчанлиги яхшиланади, улардаги пайларнинг чўзилувчанлиги ошади.

Шунинг учун ҳам яхши ташкил этилган разминка билан ўтказилган машғулотларида разминкасиз бажариладиган мушаклар ишидагига нисбатан мушакларнинг, пайларнинг хаддан ташқари чўзилиши, шикастланиши кам содир бўлади. Бундан ташқари, гавданинг бир оз қизиши билан тўқималардаги ферментларнинг фаоллиги ортади, натижада, кимёвий реакциялар тезлашади, парчаланиш ва тикланиш реакциялари тезроқ ўтади, бу ҳол мускул ишининг бажариш, унинг энергия билан таъминланишида муҳим рол ўйнайди.

Разминка машқлари таъсирида асаб хужайраларининг қўзғалувчанлиги ва стабиллиги, асаб жараёнларининг динамикаси ортади. Асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг ортиши аркатактларининг 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 тренировкaları жараёни кўп йиллик жараён

Спорт тренировкаси жараённинг машғулотлари қатор йилларга мўл жалланади ва бу машғулотларни барча деталлари билан тасаввур қилиш ўта мушкул иш. Таркибида амалий жиҳатдан бекиёс ўзгаришларни 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 узок йил давом эттириш босқичи.*

Уларнинг ҳар бири қоида тарзида камида йиллик ёки ярим йиллик катта циклларни ўз ичига олади. Этаплар ва босқичларнинг алмашилиши билан ифодаланувчи тренировка жараёнидаги ўзгаришлар *спорт маҳоратининг юзага келиши қонуниятлари ва спорт тури техни қасини янада такомиллашилиши билан содир бўлади.*

Биологик нуқтаи назардан бу жараённинг алмашилиши 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 сафи даги 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, қобилияти, индивидуал ривожланганлигининг хусусиятлари, спорт юктамаларига 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 биров у ёки бу томонга оғишлар бўлиши мумкин). Албатта, бу олдин ёзганимиздек, энг аввало спортчининг индивидуал қобилияти ва танлаган спорт тури хусусиятлари билан боғлиқ. Спорт тайёргарлиги базасининг яратишнинг асосий мақсади эгалланадиган марралар учун мукамал пойдевор қўйиш: организмнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, унинг функционал ва адаптация имкониятларининг умумий даражасини ошириш, турли хилдаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг бой фонди ва захирасини 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 тренировкеси ҳақида гапириш ҳали эрта бўлиб, трениров канинг хусусийлашган жараён тарзидаги белгилари кўзга ташланади холос. Мащғулотлар асосан кенг кўламдаги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланиш билан жисмоний тайёргарлик ва спортга оид мактаб жисмоний тарбияси дастуридаги билимларни ўқи тиш амалага оширилади.

Бошлангич 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. Мухими, 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, факат танлаган спорт тури бўйича шуғулланиш билан чегараланилса, қиска вақт ичида яхши спорт натижаларига эришиши мумкин, лекин, унинг истикболи яхши бўлмайди.

Одатда, спорт мутахассислигини танлашда хатоларга йўл кўймаслик учун, кенг кўламли комплексли кўрсаткичларга 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 кўрсаткичлар бўйича олдинга силжишига қараб лаёқатли деб танлаш ўзини оқлаган лигини ёздик. Спорт мутахассислигининг бошланишида спорт нати жаси 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 маҳоратини, 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 мўлжалланган 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 гимнастикаси, бадий гимнастикада юқори натижаларга эришиш даври 16-20 ёшдалиги ва ундан олдинроқ ҳам бўлиши мумкин. Узок ва энг узок масофаларга югуриш, энгил атлетика нинг улоктиришлари, 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

⁷³ Л.П.Матвеев. “Теория и методика физической культуры”, Учебник для институтов ФК, Москва, «Физкультура и спорт», 1991 г. Стр 489

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 хам фаол шуғулланишга бериладиган, кучга тўлган, спорт маҳора тини пухта эгаллаган, спортда катта ютуқларни кўлга киритган (кульминация) вақт саналади.

Кульминацияга эришишдан олдинги этап чуқурроқ спорт тако миллаштирувни бошланишига тўғри келади. Спорт тренировкеси жараёнининг қонуний хусусиятлари бу даврда ўзининг тўлик ифода сини топади. Бу этапнинг мазмуни махсус (жисмоний, техник, рухий) 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.

Тренировка жараёни юкламаларининг умумий йиғиндиси тарзидаги ҳажми ва интинсивлиги олдинги давр ва этапларидаги темпга нисба тан энг юқори даражасига кўтарилади. Шу билан бирга, мусобақаларда катнашувининг амалиёти кенгаяди ва улар спорт тренировкеси 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 факторла ридан 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 ютуқларга 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 қўрилган моделини 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 тренировкаларнинг ягона синалган варианты эмас. Кўп нарса спортчининг шуғулланиш стажи ва мусобақаларда катнашиш тажрибаси билан боғлиқ. Ёш, натижалари тез ўсаётган спортчиларда олимпиада цикли тренировкаларнинг бошланиши даврданок, нисбатан аҳамиятли даражадаги, юқори параметрли юкламаларга ўтиши орқали уларнинг имкониятларини тўлиқ сафарбар қилиниши билан характерланади.

Навбатдаги тўрт йиллик циклнинг биринчи йилида кўп маротабалаб тайёргарлик зўриқишни бошидан кечирган ва маъсулиятли мусобақаларда нисбатан кўп иштирок этганлар учун тренировкаларни бироз 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 ютуқларининг лимити ҳам нихояси 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 вакиллариининг 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, алма-шинувчи характерга эга бўлиши мумкин. Лекин сабаби спортчи ёшининг катталашуви оқибатидан ёки кўп йиллик тренировкалар жараёнини ташкиллаш методикасидаги юзага келган камчиликлар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Кейинчалик ўтказиладиган тренировкаларнинг рационализацияси ва спорт фаолияти ташкилланишини тўлиқ такомиллаштириш эришилган спорт натижаларини сақлаш вақтини чўзишга имконият яратади.

Эришилган натижаларни сақлаш этапида аввалига тренировка юкламаларининг умумий ҳажмини стабиллашуви содир бўлади. Бунинг соясида тренировка машқларининг алоҳида гуруҳлари билан боғлиқ парциал (хусусий) ҳажмни даврий ўзгариши ўзини оқлаган. Ама лий жиҳатдан эришилган спорт ютуқларининг тугалланмас захираси спорт техникаси ва тактикасини танлаб, йўналтириб тако миллаш тиришдан, мусобақаларда қатнашиш орқали тўпланган тажрибадан ахтариш бу этапда мақсадга мувофиқ бўлади. Шуғулланганлик ортишининг қўшимча фактори бўлиб, тренировка воситалари, методларини ва уларнинг тузилишини ташкил лашнинг шаклларини 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 шуғулланганлик ни сақлаш этапига ўтилади. Спорт фаолияти шу билан умумий кондин циясига етади ва рекреатив-соғломлаштириш характерига эга бўлади.

Биз кўп йиллик спорт тренировкаси 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.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: “Маънавият”, 2008.
2. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби. 2-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 1996.
3. Каримов И.А. Хавфсизлик ва барқарорлик тараққиёт йўлида. 6-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 1998.
4. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз кўлимиз билан кураимиз. 7-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 1999.
5. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд. – Т.: “Ўзбекистон”, 2000.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тўплам 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 Сина “Канон врачебной науки” Изд., “Фан” УзССР, Ташкент, 1985.
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 кўлланма. 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. культурк. М. ФиС, 1991
20. Насриддинов Ф. “Камолот ва маънавият сабоклари”. Тошкент., - “Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти” – 1998 й.
21. Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари. – 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” услубитй қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2011.
30. Юнусова М.Ю., Теоретические основы физической культуры и спорта., учебное пособие., изд.полиг.отдел УзГосИФК. 2005.

МУНДАРИЖА

СЎЗ БОШИ	3
I БОБ. ФАНИНГ МАЗМУНИ, УНИНГ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ДАВРЛАРИ, МАНБАЛАРИ, БОШҚА ФАНЛАР БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ	5
1.1. Фаннинг мазмуни, предмети, илмийлиги, амалийлиги, халқчиллиги ва умумий қонуниятлари.....	5
1.2. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг ривожланиш давлари ва бошқа фанлар билан боғлиқлиги.....	8
1.3. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг манбалари, бошқа фанлар билан боғлиқлиги.....	12
II БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИНИНГ ЕТАКЧИ ТУШУНЧАЛАРИ	17
2.1. “Жисмоний маданият” тушунчаси ва унинг таснифи.....	19
2.2. “Жисмоний тарбия” тушунчасининг таснифи.....	23
2.3. “Жисмоний тайёргарлик” тушунчасининг таснифи.....	27
2.4. Спорт тушунчаси ва спорт турларининг туркумланиши....	36
2.5. Жисмоний маданият тизими, унинг бўғинлари, мақсади, вазифалари, асосий хусусиятлари.....	42
III БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЖАРАЁНИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЯТЛАРИ	51
3.1. Илмий тадқиқотнинг назарий таҳлил ва умумлаштириш методикаси.....	53
3.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот методи.....	55
3.3. Илмий тадқиқотларда тажриба (эксперимент) методи.....	56
3.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти.....	58
3.5. Сухбат, интервью ва сўровномадан фойдаланиш усуллари.....	60
IV БОБ. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК	65
4.1. Инсон жисмининг ривожланишини туркумланиши.....	67
4.2. Жисмоний ривожланининг объектив қонуниятлари ва давлари.....	72
4.3. Жисмимизнинг ички аъзоларини ривожланганлиги даражаси.....	76
4.4. Инсон жисмининг ривожланганлигининг мутаносиблиги (симметрияси), ўлчамлари, намуна тарзида ривожланган тана.....	80
4.5. Жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш ва унга оид назарий билим ва амалий малакалар.....	86
V БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНING УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ	99

5.1. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясини меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи.....	100
5.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.....	102
5.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбиясининг соғломлаштиришга йўналтириш принципи.....	105
VI БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИ	109
6.1. Ҳаракат фаолиятига ўқитиш жараёнинингнинг ўзига хос хусусиятлари.....	110
6.2. Ҳаракат малакаси ва унинг шаклланиши.....	123
6.3. Жисмоний маданият таълими жараёнининг тузилиши.....	131
VII БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ (ПРИНЦИПЛАРИ)	153
7.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик тамойилидан фойдаланиш.....	153
7.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик тамойили ва ундан амалда фойдаланиш.....	157
7.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий тамойили.....	159
7.4. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида мунатазамлилик услубий принципи.....	162
7.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб кўллаш) тамойили.....	164
7.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи.....	174
VIII БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ТАЪЛИМИ, ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ ВОСИТАЛАРИ	183
8.1. Жисмоний машқлар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг асосий воситаси сифатида.....	183
8.2. Жисмоний машқ техникаси.....	187
8.3. Ҳаракатларнинг тавсифи.....	191
8.4. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнининг воситаси сифатида.....	200
8.5. Жисмоний машқларнинг классификацияси (таснифланиши).....	203
8.6. Жисмоний машқларни анатомик белгилари, ҳаракатнинг шакли ва кувватига қараб классификацияси.....	213
8.7. Ҳаракат сифатларини ривожлантириши ва спортнинг	

алоҳида турлари тарзидаги жисмоний машқлар таснифи.....	215
8.8. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар.....	218
IX БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ВА ТАРБИЯСИ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБЛАРИ.....	221
9.1. Жисмоний машқларни қатъиян ва қисман регламентлаштириш услублари.....	224
9.2. Ҳаракат фолиятларига ўргатиш(ўқитиш) ҳаракатнинг тўлик ёки унинг айрим қисми(бўлақлари)ни алоҳида ажратиб ўргатиш услублари.....	225
9.2.0. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида умумий педагогика услублари.....	232
9.2.1. Таълим жараёнида сўздан фойдаланиш.....	233
9.2.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш (кўргазмалилик) услублари.....	237
9.3. Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнида ўйин ва мусобақа методлари.....	244
9.3.1. Ўйиндан фойдаланиб ўқитиш методикаси.....	244
9.3.2. Мусобақа методи.....	247
X БОБ. ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	250
10.1. Куч ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш услублари.....	254
10.2. Тезкорлик ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш услублари.....	270
10.3. Чакқонлик ва уни тарбиялаш услублари.....	283
10.4. Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услублари.....	298
10.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари.....	314
XI БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ЖАРАЁНИ.....	320
11.1. Спорт, соғломлаштириш тренировкалари ва уларга оид машғулотларининг мақсади ва вазифалари.....	322
11.2. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларининг воситалари.....	323
11.3. Спорт тренировкаси жараёни машғулотларида фойдаланиладиган услублар.....	326
11.4. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги....	329
11.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишнинг навбатлашуви.....	332
11.6. Тренировка жараёни машғулотларининг цикллилиги.....	339
11.7. Кўп ойлик тренировка жараёнининг макроцикллари (катта цикллар)нинг тузилиши.....	347
11.8. Тренировка жараёнининг макроциклларини	

турли даврларини хусусиятлари.....	351
11.9.Тренировка жараёнида спортчининг техник, тактик маҳоратини ошириш.....	362
11.10. Спортчининг функционал, маънавий, психологик тайёргарлиги.....	367
11.11. Спорт тренировкалари жараёни кўп йиллик жараён.....	379
Фойдаланилган адабиётлар.....	387

АБДУЛЛАЕВ Абдували

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

2- тўлдирилган нашири

Мухаррир:

Х.Шарофиддинов, У.Абдуллаева

Техник мухаррир:

Арипжанова Д.У.

Компьютерда терувчи:

Хасанова Н.

Дизайнер:

Далабаева Н.И.

Компьютер саҳифаловчи:

Имомов Ш.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi _____
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New R _____» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabogʻi _____ lashriyot bosma tabogʻi _____
Adadi _____. Buyurtma № 3

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»

100017. Toshkent sh, M-5, 45/4