

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVASIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

Abdulaxatov Akromjon Ro‘zmamatovich.

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

DASRLIK



CHIRCHIQ – 2025

UO‘K-796.03;37.1

KBK-75.1;74.0

A-15

Abdulaxatov A.R. /Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi/
darslik. – Toshkent.: “ZEBO PRINT”, 2025. 592 b.

Darslik jismoniy madaniyatning mohiyati, uning shakl va funksiyalari, jismoniy tarbiya vositalari, usullari va tamoyillari, harakat amallariga o‘rgatish strukturasi, dars va uning tuzilmasi, dars tahlil qilishning usullari, batafsil bayon qilingan, jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari ochib berilgan. Darslik "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani bo‘yicha 60112200 – jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalari hamda jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun tavsiya etiladi.

Muallif:

Abdulaxatov.A.R.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat” fakulteti “Jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri p.f.f.d
(PhD) dotsent

Taqrizchilar:

M.A.Tojiyev

pedagogika fanlar doktori (PhD), professor
v.b.

I.R.Choriyev

pedagogika fanlar bo‘yicha falsafa doktrori
(PhD)

*Ushbu darslik O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va
innovasiyalar vazirligining 2025 yil 14 apreldagi 136-sonli qarori bilan
nashrga tavsiya etilgan*

ISBN 978-9910-646-47-8

© Abdulaxatov A.R., 2025

©“Zebo Prints”, 2025

Kirish

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati to'g'risida ortiqcha gapirishga hojat yo'q. U, insonni har tomonlama barkamol rivojlanishini bir qismidir. Mamlakatimizda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilayotganini O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya to'g'risida"gi Qonuni, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora–tadbirlari to'g'risida"gi Prezident Farmonlari, Vazirlar Mahkamasini "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Qarorida qo'yilgan masalalar tasdiqlaydi. Davlatimiz rahbarining Qarorlari, Farmon va Farmoyishlari, shuningdek, tegishli vazirliklarning xujjatlariga muvofiq, yosh avlod salomatligini jismoniy va ma'naviy jihatdan mustahkamlash, farzandlarimizda sog'lom turmush tarziga intilish, sportga mehr–muhabbatni tarbiyalash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida bir qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi. Jumladan, mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun PQ–3031-sonli “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida”gi, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-

tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari, 2020 yil 30 oktyabr’dagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmoni, 2021 yil 5-noyabrdagi “Sport ta‘limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli qarori, “Sport ta‘lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5280-sonli qarori, “2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida” PQ-5281-sonli qarorlari yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta‘lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg‘ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo‘lida dasturil amal bo‘lib xizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati o‘quv fani sifatida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda jismoniy tarbiya tarixi haqidagi bilimlarni o‘z ichiga oladi va kasbiy bilimlarning asosiy manbai hisoblanadi. O‘quv fani – jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlarini o‘rganuvchi pedagogika fanlari sikliga mansub amaliy fan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasini bilish bo‘lajak mutaxassislarning ta‘lim va bilim darajasini hamda ularning kasbiy kompetentligi darajasini belgilaydi. Mutaxassis yetarli miqdorda ilmiy–nazariy bilimlarga ega bo‘lmasdan turib, muammolarni yuqori professional darajada hal qila olmaydi. Mutaxassis nafaqat erkin va ishonchli foydalanishni, formulalar, tushunchalar va toifalar bilan ishlashni o‘rganishi, balki

amaliy faoliyatining natijalarini umumlashtirish orqali ularni aniqlashtirishi, to'ldirishi yoki chuqurlashtirishi, uni bilish nazariyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi nuqtai nazaridan tushunishi kerak.

Mutaxassislar uchun eng muhimi – jismoniy tarbiya uslubiyati, xususan, uning tarkibiy qismlari bo'lmish bazaviy jismoniy tarbiya, sport, jismoniy rekreatsiya va xarakat reabilitatsiyasi uslubiyati hisoblanadi.

Nazariya va metodologiya, insonni takomilashtirishning deyarli barcha tomonlari va yo'llarini ochib berishi orqali, jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisning kasbiy o'sishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

I-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI USHLARINING ASOSIY TUSHUNCHALARI, MAQSAD VA VAZIFALARI

1.1. Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniy faoliyatini bir qismi sifatida

Madaniyat zamonaviy fanning eng murakkab yoʻnalishidir. Jumladan, mahalliy va xorijiy madaniyat nazariyasida uning juda koʻp taʼriflari mavjud ekanligi buning dalilidir. Jismoniy madaniyat nazariyasiga eng yaqin boʻlganlari quyidagilar hisoblanadi:

madaniyat – inson ijodi boʻlib, tabiat tomonidan bu shaklda yaratilmagan;

madaniyat – inson taraqqiyotining mezon va usuli;

madaniyat – inson va jamiyat faoliyatining sifat tasnifi;

madaniyat – moddiy va maʼnaviy qadriyatlarni saqlash, oʻzlashtirish, rivojlantirish va tarqatish jarayonidir.

Bu taʼriflarning har biri "Jismoniy madaniyat" tushunchasini ochib berishga asos boʻlishi mumkin.

Birinchi taʼrif tabiatni, uning materiallari va jarayonlarini inson taraqqiyoti manfaatlari yoʻlida oʻzgartirish, tabiiy resurslarni rivojlantirish va ulardan foydalanishni anglatadi.

Ikkinchi yondashuvda madaniyatni inson rivojlanishining oʻlchovi va usuli deb hisoblab, biz koʻp tomonlama yoki, shuningdek, keng qamrovli rivojlanish (intellektual, jismoniy, aqliy va uni takomillashtirishning boshqa jihatlari) haqida gapirayotganimizni yodda tutish kerak. Inson, asosan faoliyat jarayonida va uning oʻziga xos turlarida rivojlanadi. Uni asosiy umuminsoniy turlari: kognitiv, mehnat, kommunikativ, oʻyin. Inson, mohiyatan, bu faoliyatning mahsulidir.

Ulardan kamida birining yo‘qolishi chuqur ruhiy o‘zgarishlarni, shaxsning normalligini ko‘rsatadi.

Inson faoliyatining sifat xususiyatlari, uning faoliyatini (u g‘ayriinsoniy, jinoyatga moyil, jamiyatga dushman va buzg‘unchi bo‘lishi mumkin) o‘zi emas, balki uning usullari, sifati, aqllilik darajasi, umuman, inson va jamiyat uchun foydaliligi uning tarbiya darajasini tavsiflaydi. Shaxs faoliyatining sifati uning kasbiy mahoratida, muloqotida, kiyim–kechagida, xulq–atvorida, bilimdonligi va boshqalarda namoyon bo‘ladi.

Va nihoyat, ma‘naviy va moddiy qadriyatlarni saqlash va yangilarini yaratish va tarqatish har bir yangi avlod kishilari o‘z faoliyatlari va natijalari bilan oldingi avlodlar yelkasida turishiga olib keladi.

Tarbiya faoliyat va ehtiyojlar bilan uzviy bog‘liq.

Faoliyat – bu dunyoni umuman va uni o‘ziga xos ko‘rinishlarini o‘zlashtirish jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, u atrofdagi voqelikni o‘zlashtirishga, uni inson manfaatlari yo‘lida takomillashtirishga, insonning jismoniy va aqliy o‘z–o‘zini rivojlantirishga qaratilgan insoniy faoliyatdir. U, ehtiyojlar bilan uzviy bog‘liq, chunki insoniyat jamiyatining butun tarixi, uning ehtiyojlarini qondirish uchun faoliyat yuritishdan boshqa narsa emas. yestestvennye, dokulturnye i chelovecheskie sotsialnye, kulturnye

Ikki sinf va ehtiyojlarning ikkita sharti mavjud – tabiiy, madaniyatgacha va insoniy ijtimoiy, madaniy. Birinchisiga oziq–ovqatga, suvga, havoga, harakatga bo‘lgan ehtiyoj, ko‘payish, nasltni muhofaza qilish ehtiyojlari kiradi. Ular hayvonlarga ham, insonlarga ham to‘la xosdir, lekin insoniyat jamiyatida ijtimoiy sharoitlar bilan

belgilanadi.

Madaniy va insoniy ehtiyojlar berilmagan, balki faqat tabiatan "o'rnatiladi"; ular ta'lim jarayonida va turli faoliyat turlarida shakllanadi. Ularni shakllanganlik va onglilik darajasi insonning idrok qilingan ehtiyojni qondirish faoliyati sifatiga, moddiy va ma'naviy, jismoniy va aqliy, aqliy va hissiy qadriyatlarga bo'lgan ehtiyojiga bog'liq. Bu mexanizmga ko'ra, faoliyat jarayonida insonning tarbiyaviy va jismoniy sifatlari, uning qobiliyatlari shakllanadi. Keyinchalik, bu turli xil ko'p qirrali qobiliyatlar (masalan, xarakat faoliyatida) hayotning, ishning, kundalik hayotning, harbiy ishlarning jarayonida, insonning o'zi va jamiyat manfaatlari, uning moddiy va ma'naviy qadriyatlarini yaratishda namoyon bo'ladi.

Boshqacha qilib aytganda, ehtiyoj shaxs va jamiyat taraqqiyotining eng muhim manbalari va shartlaridan biri, odamlarning ijtimoiy faolligiga undovchi sababdir. Bu, birinchi navbatda, ijodiy o'zgaruvchanlikka ham, reproduktiv, o'zgarmas faoliyatga ham asoslanishi mumkin bo'lgan erkin faoliyat demakdir. Majburiy harakatlar faoliyat sifatida qabul qilinishi mumkin emas.

Eng keng tarqalgan ijtimoiy, o'ta tabiiy ehtiyojlar tarkibiga sog'lom, hayot faoliyatiga moslashgan va mobil millatni yaratish, har tomonlama va uyg'un rivojlangan odamlarga va ularning kuchlari, qobiliyatlari va iste'dodlarini erkin va cheksiz rivojlanishi uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni yaratish zarurati kiradi. Bu, avvalo, ijtimoiy tuzum, ishlab chiqaruvchi kuchlar (odamlar, texnika, fan, san'at) ning rivojlanish darajasi va xarakteri hamda ishlab chiqarish jarayonidagi odamlarning o'zaro munosabatlariga bog'liqdir. Bu ehtiyoj, aql-idrok nuqtai

nazaridan, har qanday aqli raso odamga xosdir.

Inson ehtiyojlarini qondirishning real jarayoni juda ziddiyatli bo‘lib, doimiy qiyinchiliklar, muammolar unga xosdir. Har tomonlama va uyg‘un; jismoniy, aqliy, ma’naviy rivojlanish har qanday normal insonning tabiiy maqsadi hisoblanadi. U, uning harakat va psixik faoliyatini barcha turlarining asosida yotadi, umuman uning bazasini va muayyan faoliyat turlarining (mehnat, kognitiv, kommunikativ, o‘yin va muayyan faoliyat) asosini tashkil etadi.

Demak, har bir shaxs, o‘zining biologik va psixik rivojlanishini turli bosqichlarida ma’lum darajada o‘zining har tomonlama, cheksiz va uyg‘un rivojlanishiga ehtiyoj sezadi, deb taxmin qilish mumkin. Bu ehtiyojning shakllanganligi, uning darajasi, birinchi navbatda, insonning madaniyati darajasiga, uning tarbiyasiga va bilimiga bog‘liq.

Ehtiyojlarning barcha majmuasi inson hayoti davomida shakllanadi, erta bolalikdan boshlanib, keksalik bilan yakunlanadi. Ularning shakllanishi va rivojlanishiga oila, bog‘cha, maktab, armiya, ish, turli jamoat tashkilotlari (klublar, bo‘limlar, jamoalar, guruhlar), insonning butun hayoti hamda butun shaxsiy va ijtimoiy hayoti katta ta’sir ko‘rsatadi. Tabiiyki, inson madaniyati va uning muhiti (ijtimoiy va tabiiy) qanchalik yuqori bo‘lsa, bu ehtiyojlar shunchalik yuqori, xilma-xil va kengroq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya shaxs va jamiyat madaniyatining bir turidir. Bu, faoliyat va uni hayotga jismoniy tayyor bo‘lishini shakllantirishdagi natijalari; u, bir tomondan, o‘ziga xos jarayon, ikkinchi tomondan, inson faoliyatining natijasi, shuningdek, odamlarning jismoniy takomillashuv vositasi va usulidir.

Odamlarda, butun hayoti davomida bir xildagi jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalari rivojlanadi. Boshqacha qilib aytganda, tabiiy, "madaniyatoldi" rivojlanishi jarayoni o'tadi, bunda, inson organizmining shakl va vazifalarini o'zgartirish jarayoni ham va ushbu o'zgarishlarning natijalari ham tushuniladi. Uning asosini hayvonlarda ham va odamlarda ham butun hayvonot olamiga xos bo'lgan tabiiy harakat ehtiyoji tashkil yetadi.

Inson madaniyatga nisbatan uchta mazmunda harakat qiladi: uni o'zlashtiradi ("iste'mol qiladi"), madaniyatni tashuvchisi hisoblanadi (u ma'nan va jismonan rivojlangani darajasida) va yangi madaniy qadriyatlarni yaratadi. Bu, madaniyatning bir turi sifatida jismoniy madaniyat uchun ham to'liq taalluqlidir. Jismoniy madaniyatni bevosita, to'g'ridan-to'g'ri o'zlashtirish, "iste'mol qilish" yoki uning nazariyasiga oid bilimlar orqali bu faoliyat natijalarida – bilimlarni o'zlashtirish, jismoniy sifatlar va xarakat qobiliyatlarini rivojlantirishda namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyat insonga vosita va intellektual faoliyat uchun, uning jismoniy va intellektual vakolatlarini yangi, yuqori darajada namoyon etish va jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish va tarqatish uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi.

Inson tabiat va atrof-muhitni o'zgartirish faoliyati jarayonida, o'zining butun biologik va ijtimoiy mohiyati bilan bir butun harakat qiladi. U, nafaqat atrof-muhitga ta'sir ko'rsatadi, balki o'zi ham o'zining jismoniy hamda intellektual, axloqiy, psixik rivojlanishi predmeti va ob'ekti hisoblanadi. Uning faoliyati, bir tomondan, o'zining ma'naviy va jismoniy sifatlarini namoyon yetish va ro'yobga chiqarish imkonini, ikkinchi tomondan – uning qobiliyatlari, malakalari, jismoniy

qobiliyatlarini potensial imkoniyatlarini ochib berish imkonini yaratadi. Insonning adaptiv imkoniyatlari faoliyat jarayonida aniqlanadi va rivojlantiriladi, uning organizmini funktsiya qilishini zahiralari amalga oshiriladi. Bu esa, insonni muxim ongli ehtiyojlaridan biridir. Odam organizmi o'zining tabiati va mohiyati bo'yicha o'zini o'zi rivojlantiruvchi, o'zini o'zi sozlovchi va o'zini o'zi tiklovchi ajoyib va ajablanadigan tizim. Biroq, insonning o'zi ijtimoiy mavjudot sifatida, ko'pincha, o'z organizmini rivojlanishini rag'batlantirish, tezlashtirish, imkoniyatlarini cheksiz kengaytirish o'rniga, uni yo'q qiladi, salohiyatini cheklaydi, hayotini qisqartiradi. Odatda, hayvonlar har doim tabiatan ularga ajratilgan vaqtni yashaydi (yaralardan, zaharlanishdan, infeksiyadan o'limni istisno qilganda). Inson, ehtimol, unga tabiat tomonidan berilgan muddatni oxiriga qadar yashamaydigan yagona mavjudotdir. U, hayot tarzi, noto'g'ri ovqatlanish va dam olish, ichkilikbozlik, chekish, giyohvandlik bilan shug'ullanishi tufayli, o'zini asta-sekin, lekin muntazam va doimiy ravishda o'ldiradi. Bir so'z bilan aytganda, u, o'ziga nisbatan tarbiyasiz munosabatda bo'ladi.

Madaniyat, yuqorida aytilganidek, inson taraqqiyotining o'lchovi va usuli bo'lib, u, nafaqat tashqi olamni, balki o'zini o'zi, o'zini ma'naviy va jismoniy hamda tana mohiyatini o'zgartirishga qaratilgan faoliyatining sifat tavsifidir.

Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassis uchun madaniyat nafaqat tashqi ijtimoiy va tabiiy muhitni o'zgartirishga, balki insonning o'zini rivojlanishiga, jismoniy qiyofasini shakllantirishga qaratilganligini tushunish juda muhimdir. Madaniyat – ma'naviy hayotning bir tomonigina emas. Inson o'zini, madaniy faoliyat jarayonida, o'zining

xilma xil harakat faoliyatini barcha shakllarida shakllantiradi. Insonning tabiiy imkoniyatlarini jismoniy qobiliyatlariga aylantirish jarayonini mazmuni ham shundan iborat bo‘lib, u, o‘z navbatida, uning predmetli faoliyatini barcha xilma–xilligida namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy jihatdan jamiyatning madaniy faoliyatini keng sohasi hisoblanadi. Uning asosiy vazifalaridan biri – jamiyat a‘zolarini har tomonlama va uyg‘un rivojlanishiga ko‘maklashishdan, ya’ni aynan madaniyatning mohiyatini kengroq ma’noda tashkil yetishga faol ko‘maklashishdan iborat.

Inson taraqqiyotining tabiiy qonuniyatlaridan foydalanib, u, o‘zining vosita va usullari bilan yangi sifat natijalariga, tabiat tomonidan unga berilmagan insoniy xususiyatlarni shakllanishi va rivojlanishiga erishadi. Jismoniy tarbiya insonning jismoniy qobiliyatlarini ko‘paytirish muammosini hal qilish, uning tarbiyasini to‘laqonli shakllantirishni muhim vositalaridan biridir. Bir tomondan, u, ma’naviy madaniyatning g‘oyaviy–nazariy va ilmiy–falsafiy ma’lumotlarini oladi va qayta ishlaydi. Boshqa tomondan, u, jismoniy rivojlanish va sport trenirovkasining nazariyalar, ilmiy bilimlar, uslubiyatlar ko‘rinishidagi ijtimoiy qadriyatlar bilan madaniyatni, ilmni, san’atni, adabiyotni boyitadi. Jismoniy tarbiya sohasidagi faoliyat ham moddiy, ham ma’naviy ifoda shakllariga ega.

Insonning biologik tomonlariga ta’sir qilish natijalari – jismoniy sifatlari, xarakat imkoniyatlari moddiy hisoblanadi. Ma’naviysi loyihalash va modellashtirish faoliyati natijalarida, maqsadlar, vazifalar, usullarning mazmuni va boshqalarni nazariy jihatdan asoslashda mujassamlashadi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya murakkab ijtimoiy–

madaniy hodisa bo‘lib, u, faqat jismoniy rivojlanish vazifalarini hal etish bilan cheklanmaydi, balki jamiyatni siyosat, axloq, tarbiya, estetika sohasidagi boshqa ijtimoiy buyurtmalarini bajaradi va bu qismida jamoatchilik ongiga mansubdir. Yakuniy natija – jamiyatga foyda keltiradigan va o‘zining shaxsiy faoliyati turlarini ko‘p qirraligidan bahramand olish qobiliyatiga ega, har tomonlama va uyg‘un rivojlangan shaxs hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya ma‘naviy va moddiy madaniyatning rivojlanishini rag‘batlantiradi, chunki u, jamiyatning ehtiyojlarini yuzaga keltiradi va fan, uslubiyat, texnika sohasidagi izlanishlarga, kashfiyotlarga ishtiyoqni uyg‘otadi. U jamiyatning moddiy–texnika inshootlarini qurish, qurilmalar yaratish, jihozlar, asbob–uskunalarni loyihalash va takomillashtirishga bo‘lgan ehtiyojlarini oshiradi. Shu tufayli, u, moddiy va ma‘naviy madaniyat, nazariya va amaliyot rivojida yangi yo‘nalishlarning paydo bo‘lishiga ko‘maklashadi. Bularning barchasi, tabiiyki, jamiyat madaniyati doirasidagi moddiy, ma‘naviy va jismoniy tarbiyaning o‘zaro aloqadorligi hamda o‘zaro bog‘liqligini belgilaydi. U, jamiyatning madaniyatini noyob axborotlar, ya‘ni boshqa biror manbadan olinmaydigan axborotlar bilan boyitadi. Bu, masalan, insonni ekstremal sharoitlardagi (sport sohasida, kosmosda) faoliyatini anglatadi. Koinotda uchish paytida kundalik tizimli jismoniy mashqlarsiz, trenajyorlarsiz va gimnastika qurilmalarisiz odam salomatligini va ishchanlik qobiliyatini uzoq vaqt saqlay olmaydi. Jismoniy tarbiya sohasida mo‘tadil rejimda va chegaraviy imkoniyatlarida amalga oshiriladigan inson xarakat faoliyatini "puls qiymati" nazariyasi, xarakat faoliyati jarayonida maksimal kislorod iste‘moli (MKI) qiymati

aniqlangan, kardioliderlik usullari, gipoksemiya yordamida ishchanlik qobiliyatini oshirish, ko'nikma va fazilatlari bo'yicha olib o'tish va boshqa ko'pchilik nazariy va holatlar va usullar yuzaga kelgan. Ular tibbiyotda, kosmonavtlarni kasbiy tayyorlashda, turli kasbdagi mutaxassislar, harbiy xizmatchilarni (dengizchilar, tankerlar, parashyutchilar, skautlar va boshqalarni) tayyorlashda keng qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya insonga chegaraviy jismoniy va ruhiy yuklamalarni ta'siri to'g'risida, ularga moslashish jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlari, organizmning biologik zaxiralari haqida ob'ektiv ma'lumot beradi.

Jismoniy tarbiyaning ma'naviy jihat, uning yordamida va uning sohasida katta ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ma'naviy qadriyatlar (xalqaro Olimpiya, musiqa, adabiyot, turmush, haykaltaroshlik) shakllanganligida ham namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya sohasidagi faoliyatning ijtimoiy zaruriyati ijtimoiy taraqqiyotning ob'ektiv ehtiyojlarini aks ettiradi, u jamiyat hayotiga organik jihatdan strukturali, funksional va genetik tarzda kirib keladi. Uni faqat moddiy yoki faqat ma'naviy madaniyatga bog'lab bo'lmaydi, chunki u moddiy va ma'naviy ifoda shakllariga ega bo'lib, shaxs va jamiyatning ham moddiy, ham ma'naviy ehtiyojlarini qondiradi.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi ham ilm va ham o'quv fani sifatida

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaning mohiyati, uning faoliyatini va odamlarni har tomonlama barkamol rivojlanishiga yo'naltirilgan umumiy qonuniyatlari to'g'risidagi ilmiy bilimlar tizimini ifodalaydi. U, insonning jismoniy rivojlanishi qonunlarini tushunish va psixologiya, biomexanika, biokimyo, fiziologiya kabi fanlar sohasidan olingan ma'lumotlardan keng foydalanish, jamiyat madaniyati tarixi va nazariyasining zamonaviy metodologik asoslari asosida yaratilgan.

Inson, mehnat ta'siri ostida rivojlanishi davrida hamda o'zining o'yin, bilish, kommunikativ faoliyati jarayonida o'z jismoniy kuchi va harakat amallari vositasida tabiatga, atrof-muhitga ta'sir ko'rsatgan. Insonlar asta-sekin ishga tayyorgarlik ko'rish va uning natijalari o'rtasida bog'liqlik borligini anglay boshlagan. Hayotga, mehnatga, ko'p qirrali faoliyatga tayyorgarlikning zarur shart-sharoitlari sifatida ta'lim va tarbiyaning o'z-o'zidan paydo bo'ladigan asoslari yuzaga keladi. Dastlabki "pedagogika"ning ushbu murakkab jarayonidan jamiyaning tarixiy rivojlanib borishi bilan ijtimoiy faoliyaning sohasi sifatida jismoniy tarbiyaning shart-sharoitlari ajralib chiqadi, unda, odamlarni hayotning turli talablariga jismoniy tayyorlash vazifalari hal qilinadi.

Insonni va ijtimoiy ishlab chiqarishni rivojlanishi davrida umumiy maqsadlar va aniq vazifalarni hamda odamlarni hayotga jismonan tayyorlashning maxsus vositalari, ushbu vositalarni qo'llash usullarini belgilashga ijtimoiy (jamoatchilik) ehtiyoj yuzaga kelgan.

Insoniyat jamiyatini rivojlanishining boshlanishida, bu masalalarning barchasi intuitiv, o'z-o'zidan yoki faqat oldingi avlodlar tajribasini bevosita uzatish va o'zlashtirish asosida hal etilgan. Keyinchalik bu faoliyat, mustaqil va ijtimoiy zarur kasb va uning nazariyasiga aylandi. Barcha masalalarni ixtisoslik darajasida hal qilish uchun esa, hozirgi kunda, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis katta hajmdagi yetarlicha chuqur nazariy bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya asta-sekin keng va murakkab ijtimoiy faoliyat sohasiga aylanib bormoqda, unda, falsafa, tarix, pedagogika, psixologiya, biologiya fanlari (fiziologiya, anatomiya va boshqalar.), sotsiologiya kabi turli fanlar pozitsiyasidan turib, ilmiy-amaliy yondashuvlar shakllanadi. Shuning uchun, uni tarixiy tajriba, zamonaviy amaliyot hamda ijtimoiy-iqtisodiy, biotibbiyot va psixologik-pedagogik fanlar ma'lumotlariga tayangan va jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari va qonunlarini ochib beruvchi nazariyasi yuzaga kelgan.

Shunday qilib, odamlarning jismoniy tayyorgarligiga, hayotning turli sohalaridagi faoliyatga ijtimoiy talablarni murakkablashuvi va rivojlanib borishi bilan nazariyaning paydo bo'lishini shart-sharoitlari paydo bo'ldi. Bunda, dastlab jismoniy tarbiyaga pedagogik jarayon va umumiy ta'limning zaruriy qismi sifatida qarashlar paydo bo'ladi va rivojlanadi.

XIX asrning ikkinchi yarmida P.F.Lesgaft jismoniy ta'lim nazariyasini ishlab chiqdi, u, harakat faoliyati sohasidagi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan edi. U, insonning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun jismoniy mashqlardan foydalanish tamoyillari,

shakl va usullarini ishlab chiqdi. Keyingi yillarda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati ishlab chiqildi.

1950–1960 yillarda xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan madaniyatning nazariyasini ishlab chiqilishi munosabati bilan, uning asosiy tushunchalari asosida 1970–1980 yillarda jismoniy tarbiya nazariyasi ishlab chiqila boshlandi (V.M.Vydrin, B.V.Yevstafev, L.P.Matveev, Y.M.Nikolaev, N.A.Ponomarev, N.Ponomarev, V.I.Stolyarov va b.).

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika fanlari turkumiga kiradi, chunki u, insonga jamiyat manfaatlari yo'lida ta'lim berish, o'rgatish va tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya jamiyat madaniyatining o'ziga xos, o'ziga xos turi, jamiyat ijtimoiy hayotining boshqa hodisalari va jihatlari bilan ko'plab munosabatlarga ega bo'lgan ijtimoiy zarur faoliyatning murakkab sohasi sifatida o'rganiladi. Uning vazifalari umumiy va jismoniy tarbiyaning o'zaro aloqadorligi va o'zaro ta'sirini, barkamol inson taraqqiyoti qonuniyatlarini aniqlash va ochib berish, uning maqsadli hamda har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash vositalarini tushuntirish va asoslab berish, ulardan oqilona foydalanish usullarini, tegishli shakl va tamoyillarini topishdan iborat. Biroq, bu masalaning faqat bir tomoni. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya nazariyasi mutaxassislarni amaliy faoliyat uchun vositalardan foydalanish uslubi haqidagi bilimlar bilan qurollantiradi. Birinchi tomoni jismoniy tarbiya nazariyasiga fan sifatida, ikkinchi tomoni – "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" o'quv faniga ustivor aloqador.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fan sifatida jismoniy tarbiyaning mazmuni, tuzilishi, funksiyalari, uning tamoyillari, maqsadlari, vazifalari

va vositalarini o'rganadi, tushuncha apparatini ishlab chiqadi, shuningdek, jismoniy tarbiya turlarining maqsadlari, vazifalari, usullari va mazmunini o'rganadi. Jismoniy tarbiyani jamiyatning boshqa sohalari va tarbiyaning barcha jabhalari (axloqiy, aqliy, mehnat, estetik) bilan murakkab aloqalarini ochib beradi.

"Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" o'quv fani sifatida o'rta va oliy ta'lim muassasalarining o'quv rejalarida asosiy, profili hisoblanadi. Oxir oqibatda, mutaxassis jismoniy tarbiyasini tub mohiyatini, uning faoliyatini pedagogik yo'naltirilganligini va kasbiy kompetentligini belgilab beradi. U, hningar qanday muayyan mutaxassislik (murabbiy, yo'rqchi, o'qituvchi, metodist va b.) bilimlarining asosida yotadi, mutaxassisnin kasbiy mahoratini o'sishi va takomillashishi uchun zarur shart–sharoitlarni yaratadi. Shuning uchun, sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatini o'ziga xos muammolarini ishlab chiqishda barcha sport-pedagogika fanlari jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy qoidalariga tayanadi.

1.3. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Har qanday davrda jamiyat, jismoniy tarbiya oldiga bosh maqsadni qo'yadi, u, asosiy ijtimoiy ehtiyojlar bilan belgilanadi. Kadimgi tuzumdagi jismoniy tarbiya oldida turgan bosh maqsadga – jamiyat a'zolarini turmush sharoitiga tayyorlash deb qarash mumkin. Antik davrdagi jismoniy tarbiya butparast diniy g'oyalar bilan bevosita bog'liq bo'lgan. O'rta asrlarda tafakkurni xristian dini shakllari tufayli, jismoniy tarbiya barcha ma'nolarni yo'qotdi va asosan ritsarlik mashg'ulotlari bilan cheklandi. Uyg'onish davrida din ta'sirining pasayishi va dunyoviy

jamiyatning shakllanishi hamda sanoatning paydo bo'lishi tufayli jismoniy tarbiya oldida turgan birlamchi vazifa ishlab chiqarish sohasida kasbiy funksiyalarni bajarishga qodir jamiyat a'zolarini tayyorlash edi. Shu bilan birga, bolalar va ayollarning jismoniy tarbiyasi masalalari ko'tarila boshlandi. XX asr boshlarida Yevropani harbiylashtirish tufayli harbiy–amaliy jismoniy tayyorgarlik birinchi o'ringa chiqa boshladi. Va faqat XX asr o'rtalaridan boshlab jismoniy tarbiya har bir shaxsning moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini ta'minlashga qaratilgan, shaxsga yo'naltirilgan bo'lib qoldi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning maqsadi deganda inson yoki jamiyat intilayotgan faoliyatning yakuniy natijasi tushuniladi.

"Jismoniy tarbiyaning maqsadi – insonning jismoniy rivojlanishini optimallashtirish, har kimga xos bo'lgan jismoniy fazilatlarni va ular bilan bog'liq qobiliyatlarni ijtimoiy faol shaxsni tavsiflovchi ma'naviy va axloqiy fazilatlarni tarbiyalash bilan birlikda har tomonlama takomillashtirishdir; shu asosda jamiyatning har bir a'zosi samarali ish va boshqa faoliyat uchun tayyorlanishini ta'minlash"dan iborat (L.P.Matveev, 1989).

Ko'rsatilgan maqsadga erishish uchun uchta guruhga birlashtirilgan vazifalar majmui ilgari suriladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar yoki insonning optimal jismoniy rivojlanishi uchun sharoit yaratishga orientirlangan insonning jismoniy rivojlanishini optimallashtirish bo'yicha vazifalar:

- salomatlikni mustahkamlash va uzoq muddatli saqlash;
- insonning ishchanlik qobilitini yaxshilash;

- jismoniy sifatlarini va ular bilan bog‘liq bo‘lgan ishchanlik qobiliyatlarini optimal rivojlantirish;

- inson qaddi-qomatini to‘g‘ri (uyg‘un) shakllantirish;

- inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Harakat malakalari va ko‘nikmalarini va maxsus nazariy ma‘lumotlarni o‘zlashtirishga ustivor orientirlangan ta‘lim vazifalari:

- hayotiy uchun muhim bo‘lgan harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish (yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, sakrash, suzish);

- sport harakteridagi ko‘nikmalarga o‘rgatish (har xil sport turlaridagi harakat amallari);

- jismoniy tarbiya sohasidagi bazaviy ilmiy va amaliy bilimlarni egallash.

Inson shaxsini shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy yoki umumiy pedagogik vazifalar:

- shaxsning ma‘naviy–axloqiy fazilatlarini tarbiyalash;

- odamning shaxs sifatidagi sifatlarini shakllantirish (mehnatsevarlik, qat‘iyatlilik, jasurlik, hurmat va b.).

Shaxsni shakllantirish nafaqat jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi, lekin, hozirgi zamonda to‘laqonli shaxsni tarbiyalash jismoniy tarbiyasiz mumkin bo‘lmay qolmoqda.

Jismoniy tarbiya maqsadiga muvaffaqiyatli erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini bir butunlikda, tizimli hal qilish zarur.

1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari

Fanda ta'rif (tushunchalarni aniqlash) muammosi doimo mavjud bo'lib kelgan va aslida doimiy xarakterga ega. Bu, fanning rivojlanishi, undagi yangi yo'nalishlarni ochilishi, ba'zan turli ilmiy tushunchalar va metodologik asoslarga ega bo'lgan turli maktablarning shakllanishi bilan bog'liq. Bu muammo, ayniqsa, XX asrning 1985 yillaridan keyingi davrda yangi metodologik yondashuvlarga asoslangan odatiy, an'anaviy tushunchalardan yangilariga o'tish davrida o'tkirlashadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi sohasidagi bunday holat, 1950-1970 yillarda jismoniy tarbiya nazariyasining paydo bo'lishi bilan o'zining yangi tushunchalar apparati bilan rivojlandi. Bu esa, jismoniy tarbiya nazariyasidagi tushunchalarning takomillashuviga olib keldi. Jismoniy tarbiya sohasidagi asosiy umumlashtiruvchi fan bo'lishga da'vo qilgan jismoniy tarbiya nazariyasining an'anaviy atamalari va tushunchalari allaqachon qayta ko'rib chiqishlashini talab qilgan.

Qadriyatlarni ba'zi birlarini qaytadan baholash, joylarini va ustivorliklarni almashtirilishi sodir bo'ldi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning strukturasini aniqlashga ehtiyojli-faoliyatli yondashuvi asosida jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasini ancha to'g'ri turi bo'ldi va u, o'z navbatida, madaniyatning turlaridan biri – jismoniy tarbiya fani sifatida shakllandi.

Jismoniy tarbiyaning strukturasini ehtiyojli-faoliyatli yondashuv asosida aniqlashning yangi uslubiyati tufayli, jismoniy tarbiyani madaniyat turi sifatidagi mohiyatini aniqlashning yangi ta'rifini ishlab

chiqish va jismoniy tarbiya atamasini va jismoniy madaniyatning bir turi sifatidagi o'rnini aniqlashtirish, "jismoniy rekreatsiya", "xarakat reabilitatsiyasi", "adaptiv jismoniy madaniyat" va ba'zi boshqa atamalarni ta'riflarini ishlab chiqish zarurati yuzaga keldi.

Atama va tushunchalar katta ilmiy, ta'limiy va amaliy ahamiyatga ega, chunki fan, ularda nazariy bilimlarning yutuqlarini empirik tajribani umumlashtirish asosida mustahkamlaydi. Ular fanning rivojlanishini, amaliyotning umumlashganlik darajasini aks ettiradi va har bir kasb yoki ilmiy bilim sohasining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi.

Har qanday kasbiy faoliyat sohasida muvaffaqiyatli ishlash uchun mutaxassislar aniq kasbiy atamalar va tushunchalarni erkin o'zlashtirishlari kerak. Aks holda, ular ilmiy izlanishlar olib borish, bir-birini to'g'ri tushunish, maxsus adabiyotlarni o'rganish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Kasbiy atamalarni turli xil tushunish (yoki bilmaslik) muloqot qilishni qiyinlashtiradi, malakali o'qitish, o'z malakasini oshirish va fanda yangi yo'nalishlarni kashf etish imkonini bermaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida "jismoniy tarbiya", "sport", "ixtisoslashtirilmagan jismoniy tarbiya", "jismoniy rekreatsiya", "jismoniy xarakat", "jismoniy rivojlanish", "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy mashqlar" va ko'plab boshqa tushunchalar ishlatiladi. Bu tushunchalar eng umumiy xarakterga ega bo'lib, o'ziga xos atama va tushunchalar ko'proq umumiy kategoriyalarning ta'riflaridan kelib chiqadi.

Ularning ichida eng asosiysi va umumiyysi "jismoniy tarbiya" tushunchasidir. U, umuman ijtimoiy jihatdan, tarbiyaning bir turi sifatida, ilmiy va amaliy ijodiy faoliyatning eng katta sohasini, shuningdek,

insonlarning hayotga jismoniy tayyorgarligini yaratish uchun ushbu faoliyat natijalarini ifodalaydi. Shaxs nuqtai nazaridan, u, insonni har tomonlama jismoniy rivojlanishi usulidir.

Ikkala holatda ham, jismoniy tarbiya faoliyat sohasi sifatida muhim ahamiyatga ega, uning sifat natijalari, qadriyatlari, odamlar va jamiyat uchun foydasi, yanada keng jihatdan – ushbu faoliyatning natijaviyligi mamlakatdagi jismoniy tarbiya ishining holatida, uni moddiy-texnik, nazariy-uslubiy va tashkiliy ta'minlanganligida, jamiyat a'zolarini jismoniy rivojlanishini konkret ko'rsatkichlari namoyon bo'lishi mumkin. O'quv va ilmiy adabiyotlarda uni juda ko'p ta'riflari berilgan. Madaniyat nazariyasining zamonaviy tushunchalaridan kelib chiqqan holda, quyidagi ta'riflarni berish mumkin:

JISMONIY MADANIYAT – bu madaniyatning bir turi bo'lib, u, inson faoliyatining o'ziga xos jarayoni va natijasi, kishilarning ijtimoiy majburiyatlarini bajarish uchun jismoniy takomillashuv vositasi va usulidir.

Bu murakkab va ko'p funksiyali hodisa bo'lib, o'z tuzilishiga ega, uning shakllari va mazmunini hamda o'ziga xos faoliyatini aks ettiradi. Uning tarkibiy qismlari odamlarni hayot faoliyatiga (ishda, kundalik hayotda, harbiy ishlarda, faol dam olishda) jismoniy tayyorgarligiga jamiyat va shaxsning barcha ehtiyojlarini to'la qondiradi. Struktura deganda tizimining (ob'ektni, predmetni) tarkibi va tuzilishi, boshqacha qilib aytganda – elementlarning (komponentlarni, qismlarni) miqdori, ular o'rtasidagi aloqalarning xarakteri tushuniladi. Ushbu aloqalar ierarxik, koordinatsion (vertikal bo'ysinuvchi) yoki bir tekislikda va bir xil darajada joylashgan koordinatalar bo'lishi mumkin. Jismoniy

madaniyat tizimida tarbiya turi sifatida quyidagi tarkibiy qismlarni ajratish mumkin: kasbiy bo‘lmagan jismoniy tarbiya, jismoniy dam olish, sport, harakat rehabilitatsiyasi, adaptiv jismoniy madaniyat.

MAXSUS BO‘LMAGAN (NOKASBIY) JISMONIY TA’LIM – bu, insonning jismoniy sifatlarini tug‘ma rivojlanishi darajasidan ancha yuqori, yangi darajani shakllantiradigan hamda odamga tug‘ma berilmagan (eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish), akrobatika, gimnastika, sport o‘yinlaridagi harakatlar va hokazolardagi harakat ko‘nikmalarini qo‘llaydigan (shakllantiradigan) mustaqil ta’limning predmeti yoki jarayoni hisoblanadi

Bundan tashqari, ta’lim bilim olishni, o‘rganishni, ushbu jarayonlarning natijasini o‘z ichiga oladi.

Maxsus bo‘lmagan (nokasbiy) jismoniy ta’lim jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘rta va oliy ta’lim muassasalarida beriladigan maxsus ta’limdan farqli ravishda inson tomonidan ba’zan mustaqil, ko‘pincha yakka tartibda, ba’zan maqsadga muvofiq holda amalga oshiriladi. Bu holda, jismoniy sifatlar harakatning yangi, tabiiy rivojlanish darajasini shakllantirish o‘z–o‘zidan, hayot faoliyati, maishiy, kasbiy, jangovar, sport faoliyati jarayonida mustaqil ravishda boradi. Xuddi shu narsa jismoniy tarbiya sohasidan aniq bilimlarni o‘zlashtirish uchun ham qo‘llaniladi.

Maxsus bo‘lmagan (nokasbiy) jismoniy ta’lim sohasidagi mustaqil faoliyat shaxs va jamiyatning tabiiy, ijtimoiy, madaniy ehtiyojlaridan tashqari rag‘batlantirilgan tabiiy faoliyat jarayoni sifatida vujudga keladi. Uning mazmuni va natijalari, asosan ijtimoiy hayot sharoitlari, kundalik hayot va inson muhitidagi shaxsiy faoliyat bilan belgilanadi.

Maxsus bo'lmagan (nokasbiy) jismoniy ta'lim – bu, umuman ta'limning organik qismi, shaxsning umumiy madaniyati darajasiga adekvat (mos keladigan) bo'lgan jismoniy madaniyatini konkret turi hisoblanadi.

JISMONIY TARBIYA – jismoniy madaniyatning bir turi, shaxsni har tomonlama rivojlanishi, jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatda bo'lishi, qadriyatli orientatsiyani, ishonchni, didni, odatlanishlarni, qiziqishlarni ishlab chiqishi manfaatlari yo'lida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ehtiyojlarni shakllantirish jarayoni.

SPORT– jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan va eng yuqori natijalarga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning bir turi, o'yin va musobaqa faoliyati va unga tayyorgarlik.

Sport faoliyati zahira imkoniyatlarini ochib berish va harakat faoliyati jarayonida inson organizmini ma'lum vaqt faoliyat ko'rsatishini maksimal darajalarini aniqlashga qaratilgan. Raqobatbardoshlik, ixtisoslashuv, eng yuqori yutuqlarga e'tibor qaratish, o'yin-kulgi sportning jismoniy tarbiya turi sifatida o'ziga xos belgilaridir.

JISMONIY REKREATSIYA – jismoniy madaniyatning bir turi: jismoniy mashqlardan hamda sort turlaridan, odamlarni faol dam olishlari, bu jarayondan qoniqish, soddalashtirilgan shakllarda sport jarayondan zavq olish, o'yin–kulgi, bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tish, oddiy mehnat turlaridan, sport, harbiy faoliyatdan chalg'itish uchun foydalanish.

Jismoniy madaniyatning ommaviy shakllarini asosiy mazmunini tashkil etadi va dam olish faoliyatini ifodalaydi.

HARAKAT REABILITATSIYA (TIKLANISH) – jismoniy madaniyatning bir turi: jismoniy mashqlardan qisman yoki vaqtincha yo‘qotilgan xarakat qobiliyatlarini tiklash yoki qoplash, shikastlanishlar va ularning oqibatlarini davolash uchun maqsadli foydalanish jarayoni.

Bu jarayon majmuada, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, massaj, suv va fizioterapiya muolajalari xamda boshqa ba’zi vositalar ta’sirida amalga oshiriladi. Bu, tiklovchi faoliyat hisoblanadi.

JISMONIY TAYYORGARLIK – maxsus bo‘lmagan (nokasbiy) jismoniy ta’lim turi bo‘lib, konkret kasbiy yoki sport faoliyatida (uchuvchini, montajchini va b.) zarur bo‘lgan harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni) rivojlantirish jarayonidir.

U, sportchining umumiy tayyorgarligini bir turi sifatida ham aniqlanishi mumkin (sprinterni, bokschini, kurashchini va boshqalarni jismoniy tayyorgarligi).

JISMONIY RIVOJLANISH – organizmning shakli va vazifalarini tabiiy sharoitlar (ovqatlanish, mehnat qilish, turmush tarzi) ta’sirida yoki maxsus jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish ta’sirida o‘zgartirish jarayoni.

Shuningdek, bu keltirilgan vositalar va jarayonlarni ta’siri natijalari ham bo‘lib, uni mazkur konkret lahzada o‘lchash mumkin (tana va uning qismlarini kattaliklari, har xil harakat sifatlari va qobiliyatlari ko‘rsatkichlari, organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari).

JISMONIY MASHQ – jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni), a’zolar va tizimlarni rivojlantirish uchun harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo‘llaniladigan harakatlar yoki harakat amallari.

Bir tomondan, bu, odamni jismonan takomillashtirish, uning tanasini, biologik, psixik, intellektual, hissiy va ijtimoiy mazmun-mohiyatini o'zgartirish vositasi. Boshqa tomondan – bu, insonni jismoniy rivojlantirish usuli (vositasi). Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning barcha turlarining asosiy vositalari bilan hal qilinadi. (maxsus bo'lmagan (nokasbiy) jismoniy ta'lim, sport, jismoniy rekreatsiya va xarakatli reabilitatsiya)

Nazorat savollar.

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi qaysi fanlar turkumiga kiradi?
2. Jismoniy madaniyat nazariyasi bilimlarning qaysi sohalarini birlashtiradi?
3. Jismoniy madaniyatini jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida ma'nosi nimadan iborat?
4. Jismoniy tarbiya sohasini xarakterlovchi belgilarning 3 guruhini sanab bering.
5. "Jismoniy madaniyat" va "jismoniy tarbiya", "jismoniy madaniyat" va "sport" tushunchalariga qiyosiy tavsif bering.
6. Jismoniy tayyorgarlikning natijasi nimadan iborat?
7. "Jismoniy rekreatsiya" va "xarakat reabilitatsiyasi" atamalarining ma'nosi nimadan iborat?
8. Jismoniy jihatdan komil insonining eng muhim ko'rsatkichlarini sanab bering.

II-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING RIVOJLANISHI TARIXI VA BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI

2.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining ahamiyati

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining ilmiy-bilish va amaliy ahamiyati jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlarini o'rganishdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining amaliy ahamiyati jismoniy tarbiya jarayonini ta'minlashning turli vositalarini ishlab chiqish va tavsiyalar berishdan iborat:

jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal etishga qaratilgan mashqlar yoki mashqlar tizimlari;

jismoniy tarbiyaning xususiy usullari (turli guruh va toifadagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi, sport tayyorgarligi, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya masalalari).

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining nazariy ahamiyati jismoniy tarbiya mutaxassislari va talabalarni kasbiy faoliyatning nazariy va uslubiy bilimlarini zaruriy darajasi bilan ta'minlashdan iborat bo'lib, quyidagilardan iborat:

ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari talabalarining nazariy va uslubiy tayyorgarlik mashg'ulotlari;

darslik, o'quv qo'llanmalar, uslubiy ishlanmalar va boshqa maxsus adabiyotlarni ishlab chiqish;

trenerlarni tayyorlash va qayta tayyorlash, ilmiy–amaliy seminarlar, konferensiyalar va b.

2.2. Jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiy manbalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini kelib chiqishi va rivojlanishi manbai bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

1. Jamiyatning hayotiy amaliyoti. Insoniyat tarixi davomida jamiyatning jismoniy rivojlangan odamlarga bo'lgan ehtiyoji vujudga kelgan. Bu esa, insonning jismoniy takomillashuvini boshqarish uchun jismoniy tarbiya qonunlarini bilishga yordam berdi.

2. Jismoniy tarbiya amaliyoti. Jismoniy tarbiyaning nazariy qoidalari amalda sinab ko'rildi, bu esa, o'z navbatida, yangi g'oyalar yaratilishiga olib keldi.

3. Barkamol rivojlangan shaxsni tarbiyalashning mazmuni va yo'llari haqida ilg'or g'oyalar. Insoniyat tarixi davomida atoqli olimlar, mutafakkirlar va jamoat arboblari jismoniy tarbiyani rivojlantirish g'oyalari va yo'llarini bayon etganlar. Bu esa, uning mazmuni, yo'nalishi va tashkiliy shakllarini o'zgarishiga olib keldi.

4. Mamlakatda jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha Hukumat qarorlari. Hozirgi kunda, dunyoning rivojlangan mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport tizimi davlat hamda jamoat tashkiloti boshqaruviga ega. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Hukumati, vazirliklar va boshqa davlat tashkilotlari mamlakatda jismoniy tarbiyani Qonunchilik asosida boshqaradilar.

5. Jismoniy tarbiya va sport, shuningdek boshqa fanlar sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning natijalari. Jismoniy tarbiya va sport xalq xo'jaligining bir tarmog'i va ilmiy tarmog'i bo'lganligi uchun unda ilmiy izlanishlar doimiy ravishda olib boriladi. Bu tadqiqotlar natijalari turli

ishlanmalar asosini tashkil etadi va amaliyotga tadbqiq etiladi (jismoniy tarbiya uslubiyati, sportchilar uchun o‘quv dasturlari va b.). Shu maqsadda jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati boshqa turdosh fanlar (pedagogika, psixologiya, fiziologiya, biomexanika, biokimyo va b.) haqidagi bilimlardan foydalanadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi va tarixi o‘quv fani sifatida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda jismoniy tarbiya tarixi haqidagi bilimlarni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kasbiy bilimning asosiy manbai hisoblanadi, shuning uchun u, pedagogika fanlari bosqichlari bilan bog‘liq amaliy fan bo‘lib, jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlarini o‘rganadi.

2.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyauning rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati amaliy fan sifatida boshqa fanlar kabi nisbatan yaqinda – XIX–XX asrlarning o‘zidayoq shakllandi. Shu bilan birga, uning kelib chiqishi uchun dastlabki shartlar uyg‘onish davrida paydo bo‘ldi. Dastlabki bilimlar ibtidoiy jamoa tizimda ham shakllana boshladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati aslida inson va insoniyat jamiyatining shakllanishi bilan rivojlanib kelayotgan ilmiy sohadir. Albatta, ibtidoiy jamoa va quldorlik tizimidagi jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida, ayniqsa, uning ilmiy asoslanganligi to‘g‘risida shartli gapirish mumkin, bu davrda ular endi yuzaga kelayotgan bo‘lgan. Shunday qilib, jismoniy

tarbiya tarixi mutaxassislari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini shakllanishi va rivojlanishining uch bosqichini ajratib ko'rsatadilar.

Birinchi bosqich, eramizdan oldingi bir necha asrlar davrini o'z ichiga oladi.

Insoniyat tarixidagi bu davr, ibtidoiy jamoa tuzumining paydo bo'lishi va tugashi, hamda uning o'rnini bosuvchi quldorlik tuzumining paydo bo'lishi bilan bog'liq.

Ibtidoiy odamlar qabilaviy hayot tarziga qaramay, odamlar hayotida katta ahamiyatga ega bo'lgan, butun insoniyatning kelajak hayotiga tub ta'sir ko'rsatgan bir qator kashfiyotlar, o'zgarishlarni amalga oshirganlar: qishloq xo'jaligi, chorvachilik va boshqalar. Bu jismoniy mashqlar uchun ham to'laligicha taalluqli. Ibtidoiy odam mashq qilishning ijobiy samarasini tushungan: turli harakatlarni, asosan, mehnat va uy-ro'zg'or ko'nikmalarini (ovchilik, baliq ovlash va b.) bajargan qabila a'zolari yanada muvaffaqiyatli bo'lgan va yashash uchun ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lgan. Shunday qilib, dastlabki jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya shakllari paydo bo'ldi. Bu yerda eng qadimgi diniy shakllar bilan bog'liq turli marosimlar: shamanizm, braxmanizm, totemizm katta ijobiy rol o'ynadi. Qadimgi odamlar tomonidan bajariladigan marosim element harakatlari psixofizik aloqaga ega bo'lgan. Binobarin, jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning ilk shakllari insoniyatning yashash omillaridan biriga aylangan.

Ibtidoiy jamoa tizimi o'rniga jismoniy tarbiyaga oid dastlabki ilmiy ma'lumotlarni shakllanishi uchun qulay bo'lgan quldorlik tizimi kelgan. Bunda, qadimgi Yunoniston (antik davr) madaniyati hal qiluvchi rol o'ynagan, unda barkamol rivojlangan shaxs (jismoniy jihatdan ham,

albatta) sig'inish darajasigacha ko'tarilgan. Olimpiya o'yinlarining tug'ilishi ham inson haqidagi dastlabki ma'lumotlarni shakllanishiga turtki bo'lib xizmat qildi. Ayni paytda, davlat sohasiga aylangan jismoniy tarbiya sohasini ta'minlovchi dastlabki sportchilar, murabbiylar, shifokorlar paydo bo'lgan. Bu davr odam organizmi tuzilishining anatomik xususiyatlari, uning biomexanikasi haqida dastlabki ma'lumotlar paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish, mashq qilish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish, sportchilarni reabilitatsiya qilish, shu jumladan jarohatlardan keyin va boshqalar uchun nazariy asoslar paydo bo'ldi. Yuzaga kelgan dastlabki bilimlar kuzatish va tahlil orqali amaliy faoliyatdan olinganligi bilan xarakterlanadi. Ularni dastlabki bilimlar deb atash mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining yanada rivojlanishiga ta'sir ko'rsatgan qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlari orasida Pifagor, Aristotel, Gippokratlarni ko'rsatish mumkin.

Ikkinchi bosqich – Uyg'onish davridan (XVII asr o'rtalari) XIX asrning ikkinchi yarmigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Renessans davri Yevropada burjua munosabatlarining paydo bo'lishi, cherkovni inson va jamiyat hayot tuzilishiga ta'sirini pasayishi va shu asnoda ilk O'rta asrlarda yo'qotilgan antik davr madaniyatining jonlanishi bilan bog'liq.

Kapitalistik munosabatlarning rivojlanishi sanoat, fan va madaniyatning jadal rivojlanishiga olib keldi. Tibbiyot va pedagogikaning rivojlanishi fonida jismoniy tarbiyaning ilk ilmiy asoslangan nazariyalari paydo bo'la boshladi. Ko'p jihatdan, bu ishlab

chiqarish sektorining "tartibi" ga bog'liq edi. Yangi zamonda paydo bo'layotgan jamiyat uchun jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom kishilarni har xil mehnat hamda harbiy faoliyatni amalga oshirishga qodir qilib tayyorlash zarur bo'lgan. O'sha davrning inson organizmi haqidagi paydo bo'lgan zamonaviy ma'lumotlari asosida, uning jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etish, inson organizmini yoshga bog'liq rivojlanishi xususiyatlari haqida dastlabki ma'lumotlar paydo bo'la boshladi. Jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllari imkoniyatlari haqida dastlabki adabiy manbalar paydo bo'la boshladi.

Bu davrning mashhur mutafakkirlari F.Bekon, R.Descartes, J.Rousseau, M.Montaigne, F.La Rochefoucauld, G.Spenser va boshqalarning falsafiy tushunchalari jamiyatda inson hayotini qadr-qimmatini qabul qilishga hissa qo'shdilar. Jismoniy tarbiya aqliy va ruhiy jihatdan ham eng muhimlaridan biri hisoblanib, inson organizmi, insonning jismoniy, aqliy va ruhiy ibtidolarining birligi sifatida e'tirof etilgan.

Ta'lim muassasalarida maqsadli jismoniy tarbiya zarurligini e'tirof etgan mashhur pedagoglardan Ya.Komenskiy, I.Pestapozzi, F.Distersheg va boshqalardir. Yevropada (Angliya, Germaniya, Fransiya) jismoniy tarbiyaning ilk davlat shakllari paydo bo'ladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanishining ikkinchi bosqichi jahon pedagogika fanini shakllanishi, jismoniy tarbiyaning davlat shakllarini vujudga kelishi bilan bevosita bog'liq.

Uchinchi bosqich – XIX asrning ikkinchi yarmidan hozirgi davrgacha to'g'ri keladi.

Fanning turli ilmiy yoʻnalishi va tarmoqlarining jadal rivojlanishi zamonaviy jamiyatda davlat tuzilishi taraqqiyoti bilan bogʻliq. Hozirgi bosqichda, fan xalq xoʻjaligining ilgʻor tarmogʻi, har qanday taraqqiy etgan davlat hayotining yetakchi sohasidir.

XIX–XX asrlar davrida jismoniy tarbiya va sport inson hayotini, umuman jamiyat hayotini ajralmas qismiga aylandi. Jismoniy tarbiya sohasi davlat tasarrufiga oʻtib, yoshlarga taʼlim–tarbiya berish tizimiga mustahkam kirib keldi. Bu esa, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatini pedagogika fanlari sohasiga oid alohida amaliy fan sifatida ajralib turish imkonini berdi.

Ushbu, nisbatan qisqa vaqt ichida, aholining turli guruhlarini yoʻnaltirilgan jismoniy tarbiyasini, jismoniy tarbiya shakllarini tashkil qilish uchun nazariy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan, sport nazariyasi ilmiy bilimlarning mustaqil sohasiga aylandi, har xil sport turlarida koʻp yillik tayyorgarlik tizimlari asoslandi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining yangi yoʻnalishlari paydo boʻldi, yaʼni: jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, sport tibbiyoti va rehabilitatsiyasi, adaptiv jismoniy tarbiya va b.

Bu, asosan xalqaro Olimpiya harakatining qayta tiklanishi va jahon sahnasidagi nufuzining oʻsishi, jismoniy tarbiya va sportni yosh avlod taʼlim–tarbiyasi, jismoniy tarbiyani faol dam olish, tashkilashtirilgan dam olish, odamlar salomatligini uzoq muddatli mustahkamlash va asrash vositasi sifatida qoʻlash tizimiga joriy etish bilan bogʻliq boʻldi. Hozirgi kunda, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanishini ushbu bosqichi davom etmoqda va uni insoniyat tarixidagi eng muvaffaqiyatli davr deb hisoblash mumkin.

2.4. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Jismoniy tarbiya va sport ibtidoiy jamoa tizimdan boshlab insoniyat va jamiyat tarixi davomida ularga hamroh bo'lgan. Bu to'g'risida arxeologik qazilmalar, qoyatosh rasmlari, afsonalar, marosimlar dalolat beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya inson faoliyatining hozirgi kungacha saqlanib qolgan va jamiyat bilan birga o'zgarib turgan eng qadimgi sohasidir.

Ibtidoiy jamoa tizimidagi jismoniy tarbiya haqida faqat shartli ravishda gapirish mumkin, chunki u, bu davrda endi paydo bo'la boshlagan.

Yuqorida aytib o'tilgan mehnat bilan shug'ullanishdan tashqari jismoniy mashqlarning va jismoniy tarbiyaning dastlabki shakllarini paydo bo'lishiga ibtidoiy tuzumda mavjud bo'lgan diniy sig'inish hamda marosim shakllari: shamanizm, totemizm, braxmanizm sezilarli ta'sir ko'rsatgan.

Ibtidoiy odamlar tomonidan bajariladigan jismoniy mashqlar mehnat malakalari bilan uzviy bog'liq edi, shuning uchun, ularni faqat shartli ravishda jismoniy mashqlar deb atash mumkin (ovchi va jangchining harakatlariga taqlid qilish). Jismoniy mashqlarning kelib chiqishida biologik shart-sharoit – odamlarni harakatlanishga bo'lgan tabiiy ehtiyoji muhim rol o'ynagan. Shuningdek, o'ziga xos jismoniy mashqlar turli sehrli marosimlarga kiritilgan bo'lib, bu, bizga jismoniy mashqlarni kelib chiqishi va bajarilishi haqida to'g'ri xulosa qilish imkonini beradi, chunki sehrli marosimlardagi turli harakatlar mehnat hamda harbiy mahorat emas.

Ibtidoiy tuzumdagi jismoniy tarbiya jamiyatning tajribali a'zolaridan yoshlarga harakat faoliyati tajribasini o'tkazish orqali amalga oshirilgan.

Shunday qilib, ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy tarbiyani kelib chiqishi haqida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

1. Ibtidoiy jamiyatda jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va jismoniy mashqlarning nishonalari paydo bo'lib, keyinchalik insoniyat jamiyatida rivojlangan.

2. Jismoniy tarbiya ibtidoiy odamlarga nafaqat omon qolish, balki ularning yashash sharoitlarida raqobatbardosh bo'lish va jamiyat a'zolari o'rtasidagi raqobatni yuzaga chiqarish imkonini berdi.

3. Ibtidoiy tuzum davrida jismoniy mashqlar ish qobiliyatidan ajrala boshlagan.

4. Jismoniy tarbiya qadriyatlari butun jamiyatga tegishli va uning har qanday a'zosi mashq qilishi mumkin bo'lgan, yosh avlodni tarbiyalash jamiyatning barcha a'zolari tomonidan amalga oshirilgan.

5. Ibtidoiy tuzum davrida zamonaviy jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ko'pchilik turlari paydo bo'la boshlagan: tosh ko'tarish, kross yugurish, yakkakurashlar, o'q otish, uloqtirish, chang'i sporti, suzish va b.

Quldorlik tuzumining o'ziga xos xususiyati deb, kishilar o'rtasida ijtimoiy munosabatlarning o'rnatilishi va zamonaviy davlat ko'rinishlarini paydo bo'lishi aytish mumkin. Butparastlik dini quldorlik jamiyatining rivojlanishida alohida rol o'ynagan. U, jismoniy tarbiyaning dastlabki shakllarini shakllantirishga, ya'ni jismoniy mashqlarni, musobaqani rag'batlantirishga ijobiy munosabatda bo'ldi. Jismoniy

tarbiya, jismoniy mashqlar bilan shug'ulanish va gavda tuzilishini "shakllantirish" xudoga ma'qul hisoblangan.

Zamonaviy Yevropa hududida quldorlik davrida eng rivojlangan davlat Yunoniston bo'lib, u: Afina, Sparta va Rim imperiyasiga bo'lingan. Jismoniy madaniyat Yunonistonda o'zining eng katta gurkirab rivojlanishiga erishgan. U, insoniyat sivilizatsiyasiga ulkan hissa qo'shgan. O'sha davr olim-mutafakkirlari: Suqrot, Platon, Aristotel, Demokrit, Heraklitus, Pifagor va boshqalar o'zlarining falsafiy maktablariga asos solishgan, inson, jamiyat hayot faoliyati, uni dunyodagi o'rni bilan bog'liq deyarli barcha masalalarni yoritishgan. Shu tufayli Yunoniston va Rimda ta'lim-tarbiya faol rivojlandi, davlat hokimiyat institutlari yaratildi, san'at va madaniyat, jumladan, jismoniy madaniyat rivojlandi.

Jismoniy tarbiya inson tarbiyasining ajralmas qismiga aylangan. Qadimgi dunyo aqliy va ruhiy tarbiya bilan birga jismoniy tarbiyani inson tamoyilining uchligi deb tan olgan, usiz to'laqonli shaxsni tarbiyalash mumkin emasdir. Yunoniston va Rimning barcha maktablarida yo'naltirilgan jismoniy tarbiya amalga oshirilgan. Bundan tashqari, gimnastika maktablarida gimnastika mashg'ulotlari asosiy mashg'ulot turi bo'lgan. Mashg'ulotlar mutaxassis o'qituvchilar tomonidan olib borilgan.

Shu bilan birga, jamiyatni erkin fuqarolar va qullarga bo'linishi jismoniy tarbiyaning rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatgan, uning qadriyatlari qullarga mansub emas edi. Ya'ni ibtidoiy jamoa tuzumiga nisbatan jismoniy tarbiya bilan shug'ulanish sinfiy xarakterga ega bo'lgan.

Quldorlik tizimidagi jismoniy mashqlar mehnat ko'nikmalaridan ajralishini davom ettiradi. Qadimgi dunyoning erkin fuqarolari uchun yashash sharoiti ularga faqat maishiy, harbiy va boshqa mehnat vazifalarini ta'minlashga bevosita ta'sir ko'rsatmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkonini bergan. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar mehnat va harbiy faoliyatga tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajarishni davom ettirgan.

Jahon sivilizatsiyasining noyob hodisasi qadimgi o'yinlarning paydo bo'lii bo'lgan, ulardan eng mashhuri – Olimpiya o'yinlari edi. Antik davr Olimpiya o'yinlarini tashkil etish qadimgi dunyoning juda yuqori madaniy va ijtimoiy darajasini ko'rsatadi. Miloddan avvalgi 778 yilda diniy zarurat tufayli kelib chiqqan qadimgi dunyo madaniy hayotida eng muhim voqea bo'lgan. O'yinlar dasturi doimiy ravishda kengayib borgan va ko'plab sport turlari, ya'ni yengil atletika, kurash, boks va boshqalar ulardan kelib chiqqan. O'sha davrda paydo bo'lgan sportning ko'pgina atributlari: sportchilarni tayyorlash, hakamlik apparati va musobaqa qoidalari, murabbiylar, malakaviy musobaqalar, taqdirlash va b. Olimpiya o'yinlarining ahamiyatini pasayishi quldorlar sportini yo'qolishi va professional sportchilarni paydo bo'lishi bilan belgilandi.

Nasroniylik dini Yevropada davlat diniga aylanishi bilan, Olimpiya o'yinlari Rim imperatori Feodosiy I tomonidan 394 yilda zararli sifatida man qilingan. Uning o'g'li imperator Feodosiy II Olimpiya shahrini vayron qilgan va u, keyinchalik zilzilada natijasida ko'milib ketgan, faqat XIX asrda arxeologik qazishmalar natijasida topilgan.

Shunga qaramay, quldorlik tizimi jismoniy tarbiyaning rivojlanishiga katta ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy tarbiyani dastlabki

nishonalarini shakllantirgan, bu esa, keyinchalik zamonaviy jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga turtki bergan.

Shunday qilib, biz quyidagilarni aytishimiz mumkin:

1. Quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyani rivojlanishi uchun eng qulay sharoit yaratgan bo'lib, u, asosan, odamlarning jismoniy tarbiyasini rag'batlantirgan qadimgi majusiy dinni o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan hamda.

2. Quldorlik tizimi jismoniy tarbiyasini eng yuqori shakli Olimpiya o'yinlarining o'tkazilishi deb hisoblanishi mumkin.

3. Sportning ko'pgina atributlari Antik dunyoda kelib chiqqan, ya'ni musobaqalar, professional sportchilar va havaskor sportchilar, murabbiylar, rehabilitatsiya tibbiyoti va boshqalar.

4. Jismoniy tarbiya ta'limning ajralmas qismiga aylangan va maktablarda o'qitilgan.

5. O'sha paytda faol rivojlanayotgan tibbiyot va Olimpiya o'yinlari sport tibbiyotining yuzaga kelishiga xizmat qilgan.

6. O'sha davrning atoqli mutafakkirlari inson organizmining turli tarkibiy qismlari – jismoniy, intellektual va ma'naviy birligini hamda insonni shu tarkibiy qismlarning uyg'unligida tarbiyalash zarurligini e'tirof etganlar.

7. Jismoniy mashqlar mehnat va harbiy faoliyatni ta'minlagan, lekin shu bilan birga, ibtidoiy tuzumda boshlangan mehnat va harbiy jarayonlardan ajralish jarayoni davom etgan.

8. Jismoniy mashqlar faqat erkin fuqarolar shug'ullanishlari mumkin edi, ya'ni jismoniy tarbiya sinfiy xarakterga ega bo'lgan.

9. Qadimgi dunyoning parchalanishi va jahon dinlarining paydo bo'lishi natijasida jismoniy tarbiyaning yutuqlari yo'qolgan va uni 14–15 asrdan keyin qayta tiklashga to'g'ri kelgan va bu jarayon hali tugamagan.

O'rta asrlarni Yevropada shartli ravishda erta va keyingi davrlarga bo'lish qabul qilingan. O'rta asrlarda Yevropaning eng rivojlangan davlatlari Angliya, Fransiya va Germaniya hisoblanadi.

Ilk O'rta asrlarda zamonaviy davlatlarning paydo bo'lishi va quldorlik tuzumiga nisbatan jamiyatni tashkil etishning boshqa shakllariga o'tishi bilan belgilanadi. Shu munosabat bilan, cherkov haqiqatda jamiyat va insonlar ustidan nazorat funksiyalarini amalga oshiruvchi ulkan ta'sirga ega bo'la boshladi. Xristian dini dunyo haqidagi g'oyalari tufayli, jismoniy mashqlar bilan shug'ulanishni rag'batlantira olmagan, chunki inson tanasi gunoh manbai hisoblangan. Hatto tanani o'rganish imkoniyati ham taqiqlangan, jumladan jarrohlik aralashuvi, tana a'zolarini tuzilishi va funksiyalari, tibbiyot va boshqalar man etilgan.

Shu bilan birga, o'rta asrlarda askarlarning jangovar tayyorgarligini oshirish uchun ixtisoslashtirilgan harbiy o'quv muassasalarida ritsarlarni tayyorlashda jismoniy tarbiya zarur deb e'tirof etilgan. Musobaqa faoliyatining yagona shakli faqat ritsarlik bellashuvlari bo'lib qolgan, ular keyinchalik jamiyatning rivojlanishi bilan yo'q bo'lib ketadi. Davlat tuzilishi va jamiyatni sinfiy tabaqalanishi jismoniy tarbiyani faqat aholining badavlat qatlamlari uchun qulay qilib qo'ygan, ya'ni quldorlik tuzumi parchalanganidan keyin jismoniy tarbiyani sinfiylanishi davom etgan.

O'rta asr oxiri (XVI–XVII asrlar) Yevropada yuz bergan burjua inqiloblari, xristian cherkovining bo'linib ketishi va natijada uni davlat

va jamiyat ustidan diktaturasini pasayishi bilan belgilanadi. Sanoat va tadbirkorlikning paydo bo'lishi jamiyat taraqqiyotiga turtki bo'lgan. Shu bilan bir qatorda ilm–fan, jumladan, tibbiyot va san'at ham rivojlana boshlagan. Bu davr, odatda, Renessans deb ataladi va erta O'rta asrlarda yo'qotilgan qadimiy qadriyatlarni qayta tiklash zarurligini anglatadi. Maktablar paydo bo'la boshlagan va ularda asosiy o'quv fanlar bilan bir qatorda jismoniy mashqlar: asosan o'yin va elementar gimnastika mashqlari o'tkazila boshlagan, bu, keyinchalik jismoniy tarbiyani ta'lim tizimiga faol joriy qilish imkonini yuzaga keltirgan.

Jismoniy tarbiyani shakllantirishning ijobiy sharti sanoatni rivojlantirish bo'lgan. Turli mehnat jarayonlarini bajarishga qodir ishchilarni tayyorlash uchun maktablarga amaliy jismoniy mashqlar kiritilgan. Bu, bolalikdan zamonaviy jamiyatda yashashga qodir fuqarolarni tayyorlash imkonini bergan. Ya'ni, burjuaziyaga jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxs uchun o'ziga xos buyurtma berilgan bo'lib, jismoniy tarbiyani ta'lim tizimiga faol joriy etish imkonini bergan.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya pedagogikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan jamiyatni ijtimoiy tuzilishini eng muhim tamoyillari shakllantirilgan:

- inson hayoti va salomatligining qadriyatini tan olish;
- inson organizmini va uning tarbiyasini barcha tarkibiy qismlarini: aqliy, jismoniy, axloqiy va ma'naviy bir butunligini tan olish;
- jismoniy tarbiyani insonni rivojlanishi va tarbiyasi uchun eng muhim va zaruriy sifatida e'tirof etish;
- jismoniy tarbiyani ta'lim tizimiga joriy etish zarurligini e'tirof etish.

Yuqoridagilarga yakun yasari ekanmiz, quyidagi qoidalarni belgilash mumkin:

1. Ilk O'rta asrlarda cherkovning diktaturasi tufayli zamonaviy Yevropa hududida jismoniy tarbiya uchun eng muvaffaqitsiz davr bo'lgan.

2. Jismoniy tarbiya va musobaqa faoliyatining yagona shakli ritsarlik bellashuvlari bo'lib, ular faqat jamiyatning badavlat a'zolari uchun imkoniyat bergan.

3. Bu davrda antik madaniyat jismoniy tarbiyasining barcha an'analari yo'qotilgan.

4. Uyg'onish davrida antik madaniyatning ko'plab qadriyatlarini, jumladan jismoniy tarbiyani tiklanishi boshlangan.

5. Bu davrda jamiyatni insoniylikka qaratilgan eng muhim qarashlari shakllantirilgan.

6. Jismoniy tarbiya inson tarbiyasining ajralmas qismi sifatida e'tirof etilgan.

7. Zamonaviy maktablarning prototipi bo'lgan birinchi maktablar tashkil qilina boshlangan, ularda elementar jismoniy tarbiya, asosan gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar kiritilgan.

8. Ishlab chiqarishning rivojlanishi va burjuaziyaning paydo bo'lishi o'zgargan sharoitda yashashga qodir yosh avlodni tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tarbiyani yo'naltirilgan rivojlanishiga olib kelgan.

O'rta asrlarda Sharqning eng rivojlangan davlatlari Hindiston, Xitoy, Yaponiya va Koreya hisoblanadi. Yevropadan farqli ravishda Janubiy–Sharqiy Osiyo mamlakatlarida buddizm davlat dini bo'lib, u, dunyo va unda insonning o'rni haqidagi diniy–falsafiy g'oyalarni birlashuvi edi.

Buddizm insonni o‘zini o‘zi takomillashtirishi va o‘zini o‘zi bilishi uchun erkinlik bilan ta’minlagan. Inson organizmi jismoniy, axloqiy va ma’naviy tamoyillarning birligida ko‘rib chiqilgan. Ongning yuksak shakllariga o‘tish uchun ma’naviy amaliyotning turli usullari ishlab chiqilgan. Ya’ni, xristian dinidan farqli o‘laroq, buddizm, dindorlikning tashqi ko‘rinishi sifatida faqat diniy e’tiqodga rioya qilish emas, balki o‘z ustida mustaqil ishlash orqali inson ongiga murojaat qilgan. Sharqni Yevropa uchun yopiqligi ko‘p jihatdan madaniy va diniy an’analarni saqlanib qolinishiga xizmat qilgan. Bu, jismoniy mashqlarga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatgan.

Hindistonda yoga jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya tizimi sifatida xizmat qilgan. U, ko‘plab yo‘nalishlarga ega va ko‘pincha nafas olish mashqlari bilan birga bajarilgan harakatlar, mavhumlik, meditatsiya holatlari va boshqalarni faol anglashga qaratilgan muayyan jismoniy mashqlarni bajarishdir. Ushbu mashqlarni aksariyati keyinchalik Yevropaning jismoniy tarbiyasiga, shu jumladan maktab jismoniy tarbiyasiga kiritilgan. Ammo "ichki" kuchlanishlarni namoyon qilmasdan, faqat harakat amallari sifatida: masalan, ko‘prik, yelka kuraklari ustida turish.

Yoga Hindistondan Xitoyga ko‘chib o‘tgan va u yerda, o‘ziga xos g‘oyalar ta’siri ostida Ushu shakllangan bo‘lib, u, jang san’ati va jismoniy tarbiya tizimi sifatida aholining salomatligini yaxshilash tizimiga aylangan. Sharq jang san’atining vatani Xitoy hisoblanadi, u yerda Shaolin monastiridagi rohiblar falsafiy tushunchalarni shakllantirgan va birinchi jang san’ati mashqlarini ishlab chiqqan.

Ushu Xitoydan Yaponiyaga ko‘chib o‘tgan va mahalliy jang san’ati ta’sirida kempoda transformatsiya qilgan va keyinchalik sumo, dzyudo, karatega bo‘lingan. Xitoydan farqli o‘laroq, Yapon jang san’ati yaqqol amaliy xarakterga ega bo‘lgan, chunki asrlar davomida dehqonlar tomonidan ozodlik kurashi quroli sifatida foydalanilgan. Shunday qilib, Yaponiyada jismoniy tarbiya tizimini, uning barcha ko‘rinishlarida kempo deb hisoblash mumkin.

Koreyada yoga, ushu va kempo asosida o‘z jang san’ati va jismoniy tarbiya tizimi – taekvondo shakllangan.

Sharqda jang san’atini o‘rgatish monastirlar, maktablar tizimi, jumladan, turli jang san’ati ustalarining xususiy maktablaridagi individual mashqlar orqali amalga oshirilgan.

O‘rta asrlarda Sharqda musobaqa tizimi odatiy ma’noda mavjud bo‘lmagan, chunki jang san’atlari haqiqiy jangovar vaziyatda ishlatilgan. Imperator yoki taniqli zodagonlar tomonidan o‘tkazilgan jang san’atlari turnirlari istisno bo‘lgan. Shu bilan birga, odamlar orasida zamonaviy sport o‘yinlariga o‘xshash ba’zi o‘yin–kulgilar joriy qilingan.

Sharq jismoniy tarbiyasining yuqorida qayd etilgan tizimlari keyinchalik zamonaviy sport turlariga, jumladan, Olimpiya o‘yinlariga: dzyudo, taekvondo yo‘nalishlariga qayta tug‘ilgan. Bundan tashqari, yoga va ushu sog‘lomlashtirish tizimi sifatida butun dunyo bo‘ylab odamlarni jalb qilishda davom etmoqda va uning elementlari maktab jismoniy tarbiya dasturlarida ham ko‘rinadi.

Sharqning jang san’atlari Yevropaning ritsarlik musobaqalari kabi zaruratini yo‘qotilishi tufayli yo‘q bo‘lib ketmagan, balki ular, o‘zining jismoniy tarkibidan tashqari intellektual va ma’naviy rivojlanishga

yorqin yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi, deb hisoblanadi. Shunday qilib:

1. Buddizm Sharqning falsafiy dunyoqarashi konsepsiyasi sifatida insonni o'zini o'zi kamol toptirishiga ko'maklashgan va jismoniy tarbiyasiga qarshilik qilmagan, u, inson tarbiyasi va rivojlanishining ajralmas qismi deb hisoblagan.

2. Yoga va jang san'ati diniy-falsafiy konsepsiyalarga asoslangan, odamning jismoniy va ma'naviy-ahloqiy rivojlanishining noyob tizimi bo'lib qolgan. Bu, ularga Yevropaning ritsarlik turnirlaridan farqli o'laroq, bugungi kungacha muvaffaqiyatli rivojlanishiga va sportning zamonaviy turlariga, jismoniy tarbiyaning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish yo'nalishiga aylanish imkonini bergan.

3. Sharqiy jismoniy tarbiya tizimlariga xos xususiyat, ularni monastirlarda yoki o'sha davr ustalari tomonidan tashkil etilgan individual maktablarda o'qitilishi edi.

4. Sharqning jang san'ati doimiy mahalliy o'zaro to'qnashuvlarda jangovar vosita sifatida bevosita qo'llanilgan.

O'rta asrdan zamonaviy davrga o'tishning shartli chegarasi 1648 yili Angliyada bo'lib o'tgan burjua inqilobi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya tizimlarining shakllanishi gimnastika usullari va jismoniy tarbiya shakllari bilan bog'liq bo'lgan. Shuning uchun, jismoniy mashqlar bilan shug'ulanishning har qanday mashg'uloti gimnastika hisoblangan. Keyinchalik jismoniy mashqlarning boshqa turlari, ya'ni o'yin, yengil atletika, kurash va zamonaviy sport turlari paydo bo'la boshlagan.

Maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirish uchun rag‘batlantiruvchi omillar quyidagilar hisoblanadi:

- bolalarni mehnat ko‘nikmalariga o‘rgatish zarurati masalasini qo‘ygan rivojlanayotgan sanoat;

- Prussiya qiroli Fridrix II ni harbiy muvaffaqiyatlari milliy gimnastika tizimlarini rivojlantirish uchun rag‘bat bo‘lgan (stat mashqlarni, buyruqlarni bajarish va b.);

- mustamlakachilik urushlarining kengayishi, ular yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyaning zaruratini belgilab bergan (bu, boshqa narsalar qatori jismoniy tarbiyaga nisbatan ham reaksiya qarashlarga olib keldi);

- milliy istiqlol va birdamlikka intilish maktabdagi jismoniy tarbiya va gimnastika tizimini rivojlantirishga asos bo‘lib xizmat qilgan;

- davlat arboblari, shifokorlar, o‘qituvchilar, mutafakkirlar tomonidan jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllarini ahamiyatini e‘tirof etilishi.

Jismoniy mashqlarni uch guruhga bo‘lish taklif qilingan:

1. O‘yinlar, zukkolikni, diqqatni, xotirani, tasavvurni, aqliy qobiliyatni, estetik yo‘nalganlikni rivojlantiruvchilarga ajratiladigan o‘yinlar.

2. Qo‘lning epchilligi uchun mashqlar: bog‘bon, duradgor, muqovachi, tokar va boshqalarning qo‘l mehnatini o‘zlashtirishga ko‘maklashadigan turli mashqlar.

3. Xususan jismoniy mashqlar: yugurish, sakrash, uloqtirish, chirmashib chiqish, og‘irliklar bilan mashqlar, saflanish mashqlari,

raqsga tushish, muvozanat mashqlari, ularning kundalik hayotini hisobga olgan holda bajariladi.

Yevropada jismoniy tarbiya ikki yoʻnalishda – gimnastika va sport-oʻyin koʻrinishida rivojlangan. Biroq, bu yoʻnalishlar hali aniq chegaralarga ega boʻlmagan va bir–biri bilan oʻzaro bogʻliq boʻlgan va ushbu jarayon XX asrning birinchi yarmigacha davom etgan.

Yangi davrning eng yirik burjua gimnastika tizimlarini tavsiflarini keltiramiz.

Nemis gimnastika harakati dastlab fransiyaning Napoleon armiyasiga qarshi kurashda nemis armiyasining jangovar tayyorgarligini oshirishga qaratilgan, keyinchalik gimnastikaning mazmuni maktablardagi gimnastika uchun qayta ishlangan. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar faol qoʻllanila boshlangan. Berlin shahri yaqinida turli xil snaryadlar bilan jihozlangan gimnastika maydonlari tashkil qilingan. Nemis gimnastikasining mazmuniga umumiy badantarbiya, toʻsiqlar osha yugurish, choʻzilish mashqlari, gimnastika snaryadlaridagi mashqlar kiritilgan. Mashqlarni tasniflash asosiga harakatlarning tashqi shakli kiritilgan, yuklamani ozalashtirish, pedagogik va tibbiy nazorat boʻyicha koʻrsatmalar boʻlmagan.

Shvesiyaning gimnastika yoʻnalishi gimnastikani 4 turga ajratgan: harbiy, pedagogik, amaliy va harbiy. Mashqlarni bajarish texnikasi va oʻqitish uslubi, darsning strukturasi taklif qilingan, ayrim yangi gimnastika snaryadlari: gimnastika devori (shvedcha), oʻrindiqli, toʻsin kabilar kiritilgan. Shvesiyalik mutaxassislar turli mushak guruhlari uchun mashqlarni tananing zvenolari boʻyicha ajratganlar. Shvesiya gimnastikasi anatomiya va biologiya bilimlariga tayangan ilgariga

qo'yilgan katta qadam bo'lgan. 1813 yilda Stokgolmda Markaziy gimnastika instituti ochilgan va unda, oliy ma'lumotli gimnastika o'qituvchilari tayyorlanagan. Keyinchalik shved gimnastikasi nemis gimnastikasi bilan birlashgan.

Chexiya gimnastika tizimi (lochin gimnastikasi) chex xalqini Avstriyadan mustaqilligi uchun kurashda ularni birlashtirish harakati natijasida paydo bo'lgan. Lochin gimnastikasi badiiy gimnastikaning rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Mashqlar to'rt guruhga tasniflangan:

- yurish, yugurish, safdagi va erkin mashqlar, raqslar, aylana raqslar;
- snaryadli gimnastika (gimnastika snaryadlarida, og'irliklar bilan mashqlar, har xil uloqtirish mashqlari);
- guruh mashqlari (piramidalar, ommaviy gimnastika chiqishlari, harakatli o'yinlar);
- jangovar mashqlar (qilichbozlik, kurash, boks).

Harakatlarni bajarishning go'zalligiga e'tibor berilgan, gimnastika mashqlari kombinatsiyalarga birlashtirilgan, musiqiy jo'rlik va kostyumlar qo'llanilgan. Dars uch qismga bo'lingan: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy (hozirgacha shunday).

P.F.Lesgaftni jismoniy tarbiya va ta'limning asoschisi deb hisoblash qabul qilingan.

Xarbiy vazirlik topshirig'iga ko'ra, P.F.Lesgaft ta'til davrida G'arbiy Yevropada ikki yil davomida 13 ta davlatning 26 ta shahrida bo'lib, jismoniy rivojlanish va gimnastika bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tajribasini o'rgangan. 1876 yilda u "G'arbiy Yevropa davlatlarida gimnastika o'qituvchilarini tayyorlash" bo'yicha hisobot qilgan. Uni A.G.Berglindning vrachlik-gimnastika muassasasida vrach-konsultatnt

sifatidagi ishini va xorijiy jismoniy tarbiya tizimlarini o'rganishini jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti bo'yicha ishini boshlanishining asosiy holatlari deb hisoblash mumkin.

Jismoniy tarbiya tizimi P.F.Lesgaft tomonidan tayyorlangan "Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detey shkolnogo vozrasta" (Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha qo'llanma) (1888–1901) deb nomlangan fundamental asarida bayon qilingan. Kitobda jismoniy tarbiyani tadqiqotlarning pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik usullarini qo'llash asosida ilmiy asoslash tamoyili bayon qilingan; jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni maxsus oliy ma'lumotli kasbiy tayyorlash tamoyillari ishlab chiqilgan; jismoniy ta'lim paytida yoshga oid asoslanganlik bayon qilingan; jismoniy mashqlar tasnifi keltirilgan; jismoniy ta'limni aqliy va estetik tarbiya bilan o'zaro bog'liqligi aniqlangan; odamning harakat amalari va mehnati, harbiy va kundalik turmushini ta'limdagi roli ko'rsatilgan; ayollarning jismoniy tarbiyasi amaliyotiga salmoqli hissa qo'shilgan.

P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jarayonini uch bosqichda tasavvur etgan.

Birinchi bosqichda bolani asosiy zaruriy harakatlarni: yugurish, sakrash, uloqtirish, tananing turli qismlari bilan harakatlarni bajarish kabilarni to'g'ri bajarishga o'rgatish kerak. Bu mashqlar oddiy (elementar) deb atalib, boshlang'ich sinf o'quvchilari – 7-12 yoshlilar uchun mo'ljallangan.

Ikkinchi bosqichda ancha yuqori jismoniy yuklamali mashqlar ishlatilgan, ya'ni bolani asta-sekin va izchil ortib borayotgan qiyinchiliklarni yengishga, ya'ni predmetlarning vaznini oshirish,

nafaqat to‘g‘ri, balki tez, yanada balandroq va uzoqroqqa sakrash va hokazolarga o‘rgatish kerak bo‘lgan. Ushbu mashqlar murakkab yoki ortib borayotgan kuchlanishli mashqlar deb atalgan. Ular, maktab o‘quvchilarini qat’iyatliikka va ancha darajadagi jismoniy yuklamalar paytida qiyinchiliklarni yengish malakasiga o‘rgatgan. Bu mashqlar 12–15 yoshli bolalar uchun tavsiya etilgan.

Jismoniy ta’limning **uchinchi bosqichini** Lesgaft, harakatlarni vaqt bo‘yicha bajarilishi bo‘yicha, amaga oshiradigan kuchlanishlari xarakteri bo‘yicha, fazoda orientirlanishi bo‘yicha boshqarishga o‘rgatish davri deb atadi. Masalan, maktab o‘quvchilariga ma’lum masofani o‘qituvchi tomonidan belgilangan vaqt ichida bosib o‘tish, nishonga otish kabilar o‘rgatilgan. Bunday mashqlar yordamida mushaklarni his qilish, xususan, ularni bajarilishi vaqtida tashqi sharoitni o‘zgarishida amalga oshirilgan. Bu bosqich katta yoshdagi – 15–18 yoshdagi o‘quvchilarga mo‘ljallangan.

Orttirilgan ko‘nikmalarni tekshirish va ularni mustahkamlash uchun o‘yinlarda, ekskursiyalarda, mehnat harakatlarida bajariladigan murakkab xarakat topshiriqlari qo‘llanigan.

P.F.Lesgaft 1888 yildagi «Otnoshenie anatomii k fizicheskomu vospitaniyu i glavnye zadachi fizicheskogo obrazovaniya v shkole» ("Anatomiyaning jismoniy tarbiya bilan aloqasi va maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari") deb nomlangan maqolasida jismoniy tarbiya darslari rejalarini, o‘zi tomonidan belgilangan bolalarni rivojlanishini yoshga oid davrlarini hisobga olgan holda e’lon qilgan. Ular quyidagicha ko‘rinishga ega:

– kichik yoshdagilar uchun (7–12 yosh) dars vaqtining 25% elementar va murakkab harakatlarga, 25% – yurish, yugurish va uloqtirish va 50% – o‘yinlarga (asosan yakka o‘yinlarga) bag‘ishlanagan.

– o‘rta yoshdagilar (12–15 yosh) uchun: 1/3 – yugurish bilan elementar va murakkab harakatlar, 1/3 – sakrash, asta–sekin kuchlanishni oshirib uloqtirish, kurash, 1/3–o‘yinlarga (asosan, murakkab harakat vazifalari bilan) bag‘ishlanagan.

– katta yoshdagilar uchun (15–18 yosh) dars vaqtining 50% yuklamasi asta-sekin ortib boruvchi mashqlar (sakrash, uloqtirish, kurash va hokazolarga), 25% – og‘irliklar bilan va 25% – o‘yinlarga bag‘ishlangan.

Lesgaftning fikriga ko‘ra, tizim kam miqdordagi tabiiy harakatlardan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kurash, oddiy gimnastika mashqlari, o‘yinlar, ekskursiyalardan iborat bo‘lishi kerak.

P.F.Lesgaftning pedagogik merosi butun dunyoda yuqori baholangan. Uning jismoniy tarbiya tizimini tanqidiy baholash va tahlil qilish, unda ko‘plab noto‘g‘ri qoidalar mavjudligini ham ko‘rsatgan. Uning tizimi rasmiy va nazariy boshlanishga ega bo‘lgan. Jismoniy tarbiya amaliyoti ko‘pincha Lesgaft tomonidan taklif etilgan uslubiyatni rad etgan. Misol uchun, u, harakatlar va tushuntirishlarning nomlari qisqa bo‘lishini talab qilgan, ammo amalda, bu ishlamagan. Keyingi yillarda Lesgaft tizimining ko‘pchilik qoidalari: jismoniy mashqlar tasnifi, turli yoshdagi maktab o‘quvchilari uchun mashqlarning mazmuni, jismoniy tarbiyaning musobaqa va o‘yin usulining o‘rni va ahamiyati sezilarli darajada oydinlashtirilgan. Shunga qaramasdan, P.F.Lesgaftning jismoniy tarbiya tizimi, o‘z vaqtida, dunyodagi eng ilg‘or tizimlardan biri

bo'lgan. Uning ko'pgina qoidalarini hozirgi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati qaysi fanlarga tayanadi?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi bilim sohalarini birlashtiradi?
3. Mashhur mutaxassislarning jismoniy tarbiya haqidagi asosiy g'oyalarini ochib bering.
4. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fanining shakllanishi necha bosqichdan iborat bo'lgan?
5. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish hamda shakllantirish xronologiyasini tuzing.
6. Jismoniy madaniyatning shakllanishini birinchi bosqichi nima bilan tavsiflanadi?
7. Qaysi quldorlik davlatlarida tizimli xarakterdagi jismoniy tarbiya shakllari kuzatilgan?
8. Jismoniy tarbiyaning shakllanishini qaysi bosqichida, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning sinfga mansubligiga ko'ra jismoniy tarbiya usullarini qismlarga ajratish birinchi marta kuzatilgan?

III-BOB. JAMIYATDA JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA SHAKLLARI

3.1. Jismoniy madaniyatning tuzilishi

Inson faoliyatining har bir sohasi va har qanday murakkab ijtimoiy hodisa, tarixan shakllangan tashkiliy shaklga yoki tuzilishga ega bo‘lib, bunda, birinchi navbatda, u yoki bu hodisaning tarkibi, ya’ni uning tarkibiy qismlari (qismlari, turlari), ikkinchidan, tuzilishi – ushbu tarkibiy qismlar o‘rtasidagi aloqalar va munosabatlar, ularning ichki tashkiliyligi, tartibliligi tushuniladi. Madaniyatning tarkibiga, uning eng muhim turlaridan biri sifatida jismoniy tarbiya kiradi, bu esa, o‘z navbatida, o‘zining xususiy tuzilishiga ega. Uning asosiy turlari – maxsus bo‘lmagan jismoniy tarbiya, jismoniy rekreatsiya, sport va harakatni tiklash hisoblanadi. Bu tuzilma, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondirish jarayonida tarixan shakllangan.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida insoniyat jamiyati madaniyatining (ishlab chiqarish, badiiy, siyosiy) nisbatan mustaqil sohalari asta-sekin shakllanib kelgan. Ularning paydo bo‘lishi va rivojlanishi insoniyat jamiyati taraqqiyotining har bir bosqichidagi uning ehtiyojlari bilan belgilangan. Bu, jamiyat madaniyatining bir turi sifatidagi jismoniy tarbiyaga ham to‘liq taalluqlidir.

Aynan shuning uchun ham ijtimoiy tajriba va inson haqidagi, uning imkoniyatlari, qobiliyatlari hamda hayotdagi roli to‘g‘risidagi fanni rivojlanib borishi bilan birga, jismoniy madaniyatning turlari yoki shakllari shakllangan. Jamiyat, o‘zining yetakchi mutafakkirlari misolida odamlarni har tomonlama va barkamol rivojlanishiga intilib kelgan. Bu

g'oyalar xalqning kundalik turmush tarzida oddiygina o'z aksini topgan va hukmron sinf vakillari tomonidan uyushgan shakllarda foydalanilgan.

3.2. Jismoniy madaniyatning shakllari

Jismoniy tarbiya orqali jamiyat va shaxs ehtiyojlarini qondirishning dastlabki o'ziga xos shakli – bu, maxsus bo'lmagan jismoniy tarbiya bo'lgan. U, yosh avlodni amaliy faoliyatga tizimli va maqsadli jismoniy tayyorlashga, bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga bo'lgan ob'ektiv zarurat tufayli inson ta'limining organik turi sifatida shakllangan. U, har bir odamning jismoniy madaniyatini shakllantirishning birinchi va zaruriy sharti hisoblanadi, chunki kishilarni maqsadga yo'naltirilgan jismoniy rivojlantirish sohasida zarur bo'lgan minimum bilim va malakalarni o'zlashtirishga qaratilgan. Uning mazmuni, bilimlar va u bilan bog'liq bo'lgan mustaqil ta'lim jarayonida, oilada, ta'lim muassasalarida egallangan harakat ko'nikmalari va malakalari, jismoniy sifatlarning birligi kiradi. Maxsus bo'lmagan jismoniy tarbiya tarixiy hayotiy tajriba va ilmiy ma'lumotlarga asoslangan murakkab, uzviy bog'langan axborotlar majmuasini shakllantiradi.

Bular, ildizlari ibtidoiy pedagogikaga borib taqaladigan jismoniy madaniyatni funktsiya qilishini eng qadimgi shakllari hisoblanadi. Shu bilan birga, maxsus bo'lmagan jismoniy tarbiya ta'limning o'rta va oliy bosqichida jismoniy tarbiyaning eng uyushgan hamda tartibga solingan turi hisoblanadi. U, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va sog'lig'i holatiga mos keladigan izchil, tarixan shakllangan bilim tizimiga ega. Uning konkret maqsadi va vazifalariga

mos ravishda, odam organizmining salomatligini mustahkamlash, tana tuzilishi va funksional imkoniyatlarini takomillashtirish, tug‘ma va yangi orttirilgan harakat malakalarini, ko‘nikmalarini, jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish imkonini beradigan eng samarali vositalari qo‘llaniladi. Uning vositalari va shakllarini barcha xilma xilligi yo‘lida amalga oshiriladi.

Maxsus bo‘lmagan jismoniy tarbiya jarayonida ham jismoniy tarbiya, ya’ni jismoniy tarbiyaga munosabatni shakllantirish amalga oshiriladi. Tarbiya (keng ma’noda), jamiyatni shaxsga ta’sirining butun majmuasini, shaxsni shakllantirishning butun jarayonini, uni hayotga, mehnatga tayyorlashni o‘z ichiga oladi. Tarbiya so‘zning pedagogik ma’nosi – bu, insonda dunyoqarashni, axloqiy qiyofani, jamiyat uchun zarur bo‘lgan sifatlarni shakllantirish maqsadida uning ongiga, his-tuyg‘ulariga, irodasiga ta’sir ko‘rsatishdan iborat. U, ta’lim bilan organik birlikka ega bo‘lib, ushbu jarayonda nafaqat bilim olinadi balki e’tiqodlar, axloqiy fazilatlar hamda xarakterning qirralari ham shakllanadi. Boshqacha aytganda, tarbiya – bu, shaxsni faoliyatning faktlariga, hodisalari va turlariga munosabatini shakllantirishdir. Demak, jismoniy tarbiya – insonni tarixiy rivojlanishini vosita usullaridan biri sifatida jismoniy tarbiyaga ijobiy va faol munosabatini shakllantirish, jismoniy mashqlarning har xil turlari hamda shakllari bilan shug‘ullanishga ongli ehtiyojni shakllantirishdir.

Jismoniy tarbiya sohasida ta’lim asosan uch jihatdan amalga oshiriladi:

1. Umumiy “harakatlar ta’limi” yoki bazaviy jismoniy tarbiya, u, tabiiy harakat ko‘nikmalarini va jismoniy sifatlarni inson hayot faoliyati

uchun optimal darajada takomillashtirish hamda yangilarini shakllantirish va rivojlantirishni nazarda tutadi. U, kundalik hayot uchun, inson salomatligini mustahkamlash uchun, uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishi uchun yetarli bo'lgan minimum bilimlarni, o'zlashtirish bilan birga o'tadi. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish bazaviy, zaruriy ko'nikmalar hisoblanadi. Ularning shakllanishi asosida tabiiy jismoniy qobiliyatlar – kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va egiluvchanlik yotadi.

2. Kasbiy-amaliy jismoniy tarbiya – u, insonni kasbiy funksiyalarini samarali, tejamkor, uzoq vaqt davomida yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlab turish imkonini beradigan o'ziga xos harakat ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu jihatning mazmuniga salomatlikni mustahkamlovchi vositalar va usullar, mehnat sharoitlari va xarakterining noqulay ta'sirlariga qarshi turish kabilar kiradi.

3. Maqsadi odamning biologik zahiralarini va adaptatsion imkoniyatlarini harakat faoliyatining subchegaraviy va chegaraviy darajalarda ochib berish uchun bilimlarga ega bo'lishdan iborat bo'lgan ta'lim. Bu ta'lim dasturining eng murakkab jihati, chunki u nafaqat bilimlarni o'zlashtirishga, balki insonning harakat faoliyatidagi "eng yuqori vazifalar"ni hal qilishga qaratilgan bo'lib, unda, uning chegaraviy jismoniy sifatlari va harakat ko'nikmalarini namoyon bo'lishi faqatgina intellektni, irodani va uning barcha psixik sifatlarini eng yuqori, ko'pincha insonning chegaraviy darajasida namoyon qilinganida mumkin bo'ladi. Shuning uchun, ushbu dasturni axborot bilan ta'minlovchi fanlar majmuasi ancha keng va jismoniy sifatlarni

rivojlantirishga, harakatlar amallari texnikasini shakllantirish va takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadigan harakat faoliyatining qonuniyatlari haqidagi bilimlar ancha chuqurdir.

Jismoniy tarbiya sohasidagi barcha o'quv dasturlarini amalga oshirishning yagona vositasi jismoniy mashqlar, atrof-muhitning tabiiy kuchlari, ovqatlanish, mehnat va dam olishning mazmuni hamda tartibi, axborot ta'minoti hisoblanadi.

Bazaviy umumiy jismoniy tarbiya oilada, erta bolalikdan boshlanadi. Keyinchalik, u, havaskor tarzda, jismoniy tarbiya muassasalarida, mustaqil ta'lim jarayonida amalga oshiriladi. Ta'lim dasturining qolgan jihatlari yetarlicha malakaga ega bo'lgan mutaxassislar rahbarligida ushbu faoliyatning tashkillashtirilgan turlarida (maktablarda, seksiyalarda, jamoalarda, maxsus o'quv muassasalarida va universitetlarda) amalga oshirishi nazarda tutiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim insonning xarakter faoliyatini, uni uyg'un jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi yo'lida erkin va har tomonlama rivojlanishi uchun, uning hayotini, mehnati va turmushini barcha sohalarida tejamkor va samarali faoliyat yuritishiga bazani yaratish uchun sharoitlar yaratishni nazarda tutadi.

Inson ehtiyojlarini qondiradigan jismoniy tarbiyaning yana bir turi – bu sport faoliyati hisoblanadi. Ushbu jarayonda insonning qobiliyatlari chegara yoki chegaraoldi darajalarida namoyon bo'ladi. Bu o'ziga xos laboratoriya (yoki sinov maydonchasi) bo'lib, unda ekstremal sharoitlarda inson faoliyatining imkoniyatlari modellashtiriladi, o'rganiladi va ochiladi. Har bir rekordchi, chempion kashshof rolini

o'ynaydi va boshqa odamlarga bir paytlar aql bovar qilmaydigan natijaga erishish imkoniyatini ko'rsatadi. Odamlar sportda o'zini ko'rsata olish usullaridan birini, vaqtning ustidan, raqibning ustidan, asosiysi o'zi ustidan g'alaba qozonish imkoniyati topadi.

Sport odamlar o'rtasidagi muloqot ko'lamini, ya'ni estetik va hissiy idrok etish imkoniyatini, umumiy siyosiy, ijtimoiy, pedagogik, ilmiy muammolarni hal qilish qobiliyatini kengaytirish imkonini beradi. U, xalqaro miqyosda turli mamlakatlar xalqlari o'rtasida o'zaro hamkorlikni o'rnatishga yordam beradi.

Odamlarning faol dam olishi, jismoniy faoliyatdan zavqlanishi, muloqot qilishi ehtiyojlarini qondiradigan jismoniy tarbiyaning nisbatan mustaqil shakli – jismoniy rekreatsiya hisoblanadi. Bu, ayniqsa, hozirgi davrda, odamlar hayotining noqulay iqtisodiy sharoitlarida, qadriyatlar orientirlarini o'zgarishi yoki yo'qotilishi davrida juda muhimdir.

Ishlab chiqarish xarakteri insonga bir tomonlama va shu bilan birga, juda murakkab va o'ta ziddiyatli ta'sir ko'rsatadi. Mehnatni insonga salbiy ta'siri ishlab chiqarish muhitining ta'siri (havoni ifloslanishi, shovqin, tebranish va boshqalar), mehnatning o'zini xarakteri (og'ir jismoniy, monoton harakat), ishchi pozasining xususiyati, metereologik, geografik sharoitlar va boshqa omillar tufayli namoyon bo'lishi mumkin. Bularning barchasi insonning ruhiyatiga va o'zini his qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, faoliyat turini o'zgartirish, faol dam olish, relaksatsiya zaruratini keltirib chiqaradi.

Va nihoyat, jarohatlarni tezlashtirilgan va samarali davolashga bo'lgan ehtiyojlarni harakat relaksatsiyasi qoniqtiradi, u, mehnat qilish yoki sport mashg'ulotlari jarayonida vaqtinchalik yo'qotilgan yoki

pasaygan harakat ko'nikmalarini va jismoniy qobiliyatlarni jismoniy mashqlar yordamida tiklashga yo'naltirilgan. Jismoniy madaniyatni funktsiya qilishini ushbu barcha shakllarini birligi – odamlarni turli xildagi ishlab chiqarish-mehnat, harbiy-kasbiy, jangovar va turmush faoliyatiga jismonan tayyorlashga, salomatligini mustahkamlashga, kuchni tiklashga, har tomonlama barkamol rivojlanishga bo'lgan barcha shaxsiy va jamoaviy ehtiyojlarni to'liq qondiradi.

Jismoniy tarbiyaning barcha turlarini birligi odamning harakat imkoniyatlarini barcha xilma xilligini ochib berish uchun asos yaratadi. Jismoniy tarbiyaning har bir shaklini aniq maqsadlari, ularning vazifalari va mashg'ulotlarni tashkil etish shakllarining o'ziga xosligi jismoniy mashqlarning barcha cheksiz xilma-xilligidan maqsadli va oqilona foydalanish imkonini beradi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, jismoniy tarbiyaning strukturasi nafaqat uning tuzilishi (ya'ni elementlar yoki qismlar soni) bilan, balki o'zaro aloqalari bilan ham tavsiflanadi. Ushbu aloqalar yo koordinatsion xarakterga ("gorizontal bo'yicha" o'zaro, bir xil darajada) ega bo'lishi yoki tobe bo'lishi ("vertikal bo'yicha") mumkin. Yuqorida sanab o'tilgan barcha turlar bir tartibli xarakterga ega.

Boshqacha aytganda, ular bir ildizdan o'sib chiqqan, jismoniy tarbiya doirasida uning tarkibiy qismlari hisoblanadi va bir-biriga bo'ysunmaydi. Shu bilan birga, ushbu nisbatan mustaqil qismlarning har biri jismoniy tarbiyaning boshqa turlarini alohida elementlarini o'z ichiga oladi va shu tufayli, ular o'zaro bog'liqdir. Masalan, maxsus bo'lmagan jismoniy tarbiya jarayonida sport musobaqalari, estafeta poygalari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning rekreativ shakllari keng

qo'llaniladi. Sport trenirovkasida ta'lim-tarbiya o'z o'rniga ega, jismoniy dam olish shakllari va usullari keng qo'llaniladi, oxirgisi esa, sport musobaqalarining elementar shakllaridan, sport anjomlari va jihozlaridan foydalanadi, jismoniy tarbiya va sport vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

3.3. Jismoniy madaniyatning funksiyalari

U yoki bu hodisaning maxsus funksiyalari – bu, uning borlig'ini vositasi, jamiyat yoki alohida shaxsni ushbu faoliyat turiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish qobiliyati. Jismoniy tarbiyaning funksiyalarini aniqlamasdan turib, uni rolini va shaxs va jamiyatni rivojlanishi uchun ahamiyatini aniq belgilab bo'lmaydi.

Jismoniy madaniyat shaxsg va jamiyat madaniyatining bir turi bo'lgani uchun, birinchi navbatda, unga umumiy madaniy funksiyalar xos bo'lib, ular madaniyat va jamiyatni bir butun rivojlanishi qonunlaridan kelib chiqadi, uning rivojlanishini har bir bosqichida ob'ektiv shartlar mavjud. Ularga umumiy ta'lim, tarbiyaviy, me'yoriy, yaratuvchilik, bilish, qadriyatli, orientirlovchi, kommunikativ va boshqa ko'plab madaniy funksiyalarni kiritish mumkin. Madaniyatning asosiy vazifasi esa, shaxs va jamiyatning progressiv rivojlanishini ta'minlovchi vosita va usullar sifatida ilgari chiquvchi qadriyatlarni shakllantirish va progressiv rivojlantirish dan iboratdir.

Jismoniy tarbiya madaniyatning nisbatan mustaqil turi hisoblanadi va uning ijtimoiy borlig'ini ijtimoiy zarur bo'lgan faoliyat sohasi sifatida, uni shaxs va jamiyatni har qanday yoshdagi va ijtimoiy holatdagi odamlarni jismonan takomillashtirishga bo'lgan talablarini qondirish

qobiliyatini konkret shaklda ifodalaydigan o'zining spetsifik funksiyalariga. Spetsificheskie funktsii mojno svesti po priznakam obshnosti v sleduyuychie gruppy

Spetsifik funksiyalarni umumiyligi belgilari bo'yicha quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Odamlarni yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi darajasidan qat'i nazar odamlarni umumiy jismoniy rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash, qaddi-qomatini tabiiyligidan ustun holatga ko'tarish; jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish, xarakat ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish; noqulay yashash sharoitlari va kundalik hayotga qarshi turish; involyusiya jarayonlarini cheklash, sog'lom turmush tarzi uchun asos yaratish va boshqalar.

2. Odamlarni mehnat faoliyatiga va Vatanni himoya qilishga jismoniy tayyorlash (ishchanlik qobiliyatini, noqulay mehnat sharoitlariga, gipokineziya va gipodinamiyaga barqarorlikni oshirish, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik va b.).

3. Odamlarni xarakat faoliyatiga va bo'sh vaqtdan oqilona foydalanishga (qiziqarli o'yinlar, bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish, faol dam olish) bo'lgan ehtiyojlarini qoniqtirish.

4. Shaxsning funksional zahiralari va adaptiv imkoniyatlarini ochib berish.

Jismoniy tarbiyaning funksiyalari – madaniyaning turi sifatidagi, yaratuvchilik (ma'naviy, moddiy, ijtimoiy jihatlarida) faoliyatining vositasi va usuli sifatidagi asosiy vazifasi va avvalam bor, insonning o'zini jismoniy o'zgarishi hisoblanadi. Yaratuvchilik faoliyatning bunday turlaridan biri – odam organizmini shakllari va funksiyalarini

maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar ta'siri ostida o'zgarishi hisoblanadi, bunday mashqlarning qo'llanilishi fiziologiya, pedagogika va psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi nuqtai nazaridan ilmiy asoslangan.

Jismoniy tarbiyaning xususiy vazifalari – bu, uning tarkibiy qismlarni vazifalaridir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaga jamiyat madaniyatining organik turi sifatida uch toifa funksiyalar xosdir: umumiy madaniy, o'ziga xos va xususiy. Ushbu funksiyalarning mohiyatini tushunish jismoniy tarbiyani shaxs va jamiyat hayotidagi o'rni va ahamiyatini to'g'ri aniqlash, ularning maqsadlari, vazifalari tizimini, mazmunini, tamoyillarini, qo'llanilishi vositalari va usullarini shakllantirish imkonini beradi.

Nazorat savollari:

1. “Funksiya” deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tarbiyaning funksiyalari nimalardan iborat?
3. “Shakllar” atamasiga ta'rif bering.
4. Jismoniy tarbiyaning funksiyalari qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Jismoniy tarbiyaning umumiy madaniy funksiyalari nimalardan iborat?
6. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun qanday ijtimoiy ehtiyojlar mavjud?
7. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos funksiyalari deganda nima tushuniladi?
8. Ta'lim funksiyasining mazmunini ochib bering.
9. Jismoniy tarbiya shakllarini ayting.
10. Bazaviy jismoniy tarbiyaning maqsadi nimadan iborat.

BOB-IV. JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING XUSUSIYATLARI

4.1. Jismoniy tarbiya vositalari haqida tushuncha

“Vosita” atamasi “o‘rta”, “o‘rtacha” so‘zlaridan kelib chiqqan. Vosita – bu muayyan maqsadlarga erishish uchun shaxs tomonidan yaratilgan narsa. Jismoniy takomillashtirish vositalariga jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari va gigiena omillari kiradi.

Jismoniy mashqlar – shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishning asosiy va o‘ziga xos vositasidir. Bu vosita harakat faoliyatining alohida turi bo‘lib, uning yordamida shug‘ullanuvchiga yo‘naltirilgan ta’sir ko‘rsatiladi. Bu harakat amali bo‘lib, ular yordamida ta’lim, tarbiya vazifalari hamda jismoniy rivojlanish vazifalari hal qilinadi. Harakat amallarni ko‘p martali takrorlash harakat faoliyatini hosil qiladi.

Tabiatning tabiiy kuchlari, gigiena omillar yordamchi vositalar hisoblanadi. Ular yordamida asosiy vositadan to‘liqroq va yaxshiroq foydalaniladi, jismoniy mashqlarni tarbiyalanuvchilarga samarali ta’siri, mashg‘ulotlarni muvaffaqiyatli tashkil etish va o‘tkazish uchun sharoit yaratiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy va yordamchi vositalari birlikda qo‘llanilishi kerak.

Alohida jismoniy mashqni bajarish paytida shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishning pedagogik maqsadi va vazifalariga erishish deyarli mumkin emas. Harakatni takomillashtirish yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqni ko‘p marta takrorlash (xarakat faolligining mavjudligi) zarur. Bunda, harakat faoliyati organizmda sodir

bo'ladigan bir qator jarayonlar va hodisalar (biokimyoviy, fiziologik, psixik, intellektual va b.) bilan birga o'tadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish, yuqorida aytilganidek, organizmning turli tizim va funksiyalari faoliyatini faollashtiradi va shu tufayli, inson organizmida o'z "izini" (samarasini) qoldiradi. Harakat amallarni ko'p marta takrorlash jarayonida J.B.Lamark ochgan – «ish a'zoni, uni ishlatilishi darajasiga ko'ra tuzadi» – mashqlar qonuni bo'yicha "izli" harakat samaralari to'planadi va shug'ullanuvchi shaxsini morfologik, funksional, ijtimoiy–psixologik rivojlanishi jarayoniga ko'maklashadi, Biroq, harakatni organizmning harakatiga ta'siri, uning jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini rivojlanishi bilan chegaralanmaydi.

Harakatni inson organizmi va shaxsiyatiga ta'sir qilishi darajasida, organizmning mashqlar vositasida o'z harakatlarini tuzadi. Mashqlar qonunining – "tashkil qilish funksiyalarni bajarilishi darajasiga ko'ra belgilaydi va tuzadi" degan ikkinchi tomonini ilk bora D.Didro shakllantirgan. Uni ilmiy tomonidan asoslab bergan N.A.Bernshteyn (1947) hayot sharoitlarining o'zgarishi bilan yuzaga kelgan neyrofiziologik tashkillanishning har bir yangi darajasi bilan ilgari mavjud bo'lmagan harakat amallarining shakllarini amalga oshirish mumkin bo'lishini ko'rsatgan.

Bunda, organizm o'z harakatlarini nafaqat J.B.Lamarkning qonuni bo'yicha, balki yuzaga kelgan harakat vazifalarini modifikatsiyalangan takrorlashlar va eng oqilona usullarini tanlash bilan quradi (G.G.Natalov, 1976).

Jismoniy mashqlarni qo'llanilishi natijasida inson tanasi va psixologiyasida yuzaga keladigan samaralarning har xil turlari ajratiladi:

1) hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarga bog'liq holda ta'lim, sog'lomlashtirish, tarbiyalash, funksional–rivojlantiruvchi, rekreatsion, reabilitatsiya samaralari farqlanadi;

2) qo'llaniladigan mashqlarning xarakteriga ko'ra samara spesifik va nospesifik (umumiy) bo'lishi mumkin;

3) biron-bir qobiliyatni (funksiyani) rivojlantirish va takomillashtirishning ustuvor yo'naltirilganligiga bog'liq holda kuch, tezlik, tezkor–kuch, aerob, anaerob va boshqa turdagi samaralar mavjud;

4) erishilgan natijalarga bog'liq holda samara ijobiy, salbiy yoki neytral xarakterga ega bo'lishi mumkin;

5) organizmda adaptatsion (moslashuvchanlik) o'zgarishlar amalga oshiriladigan vaqt doirasiga bog'liq holda, bitta mashg'ulotda bitta mashqni yoki mashqlar seriyasini bajargandan keyin yuzaga keladigan tezkor samara; bir nechta mashg'ulotlardan keyin yuzaga keladigan qoldirilgan (joriy) samara; biron-bir uzoq muddatli bosqich, mashg'ulotlar davridan keyin yuzaga keladigan kumulyativ (summar) samara ajratiladi.

Bir vaqtning o'zida, jismoniy mashqlar ta'lim va tarbiya usuli sifatida ham ko'rib chiqiladi. Jismoniy mashqlarning usul sifatidagi eng muhim xususiyati – ularni qo'llanilishini takrorlanishidir, bu, o'qituvchiga shug'ullanuvchilarga zaruriy ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar yordamida, bir tomondan, odam organizmiga biologik ta'sir ko'rsatiladi, uning jismoniy holati o'zgaradi, ikkinchi tomondan, jismoniy faoliyat turlaridan birining ijtimoiy–tarixiy tajribasini o'rgatish sodir bo'ladi, ya'ni ijtimoiy ta'sir amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlarning xarakterli xususiyati shundaki, ular odamlarning faol jismoniy faoliyati bilan bog‘liq. Jismoniy mashqlar maqsadga yo‘naltirilgan va ongli harakatlardan iborat, ular bir qator psixik jarayonlar bilan, harakatlar to‘g‘risidagi tasavvurlar bilan, hayoliy ishlar bilan, xayajonlanishlar va boshqalar bilan bog‘liq, manfaatlar va hissiyotlarni, irodani va xarakterni rivojlantiradi va shu tarzda, odamning ma‘naviy rivojlantirish vositalaridan biri hisoblanadi. Ular nafaqat organizmga, balki shug‘ullanuvchilarning shaxsiyatiga ham ta’sir qiladi.

Tarixan mehnat, jangovar va kundalik faoliyatdan (yurish, yugurish, chirmashib chiqish, sakrash, uloqtirish, og‘irlik ko‘tarish, suzish va b.) ajralib chiqqan va shartli ravishda tabiiy deb ataladigan jismoniy mashqlardan tashqari nazariyasi va amaliyoti shartli ravishda tabiiy deb ataladigan jismoniy mashqlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlanish jarayonida maxsus yaratilgan mashqlar ham mavjud. Ular, harakat asoslarini o‘rgatish, "harakat maktabini" yaratish, asosiy jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni) rivojlantirish, maxsus pedagogik va tibbiy vazifalarni hal qilish uchun qo‘llaniladigan analitik mashqlardir. Bunga gimnastika snaryadlarida bajariladigan ko‘pchilik mashqlar, xilma xil snaryadlar va predmetlar bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Jismoniy mashqlarning ushbu guruhini xarakterli xususiyati – ularni kundalik amaliy hayotda uchraydigan harakatlardan va amallardan harakatlardan sezilarli darajada mavhumlanganligidir.

Jismoniy mashqlar mehnat harakatlaridan kelib chiqqanligi sababli, ular mehnat bilan juda ko‘p umumiylikka ega. Ushbu umumiylik, ularning biomexanik, fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini

o'xshashligida namoyon bo'ladi. Lekin bu, jismoniy mashqlar bilan mehnatni birlashtirish uchun asos bo'la olmaydi, chunki ularning o'rtasida prinsipial farq bor. Ma'lumki, mehnat inson va tabiat o'rtasida sodir bo'ladigan jarayondir. Inson, uning tashqi ko'rinishini o'zgartirgan holda, uni o'z ehtiyojlariga moslashtiradi. Ammo inson, tabiatga ta'sir ko'rsatish va uni o'zgartirish orqali ish jarayonida o'zini ham o'zgartiradi. Biroq, ishlab chiqarish jarayonida jismoniy mehnatni insonga ta'siri, ishlab chiqarishni rivojlanishi qonuniyatlariga bo'ysunadigan birga o'tadigan omil hisoblanadi. Jismoniy mehnat haqida gapirganda, nafaqat harakat faolligini, ish jarayonida amalga oshiriladigan mushak kuchlanishlarini o'zinigina emas, balki ishlab chiqarish harakatlarini bajarish bilan birga o'tadigan asabiy kuchlanishlarni, psixik, irodaviy ko'rinishlarni ham hisobga olish kerak.

Jismoniy mashqlarga kelsak, ularning ta'siri, yuqorida aytib o'tilganidek, insonning o'zini tabiatiga qaratilgan va jismoniy takomillashtirish jarayoni qonunlari bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlar yordamida insonning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida, unga yo'naltirilgan ta'sir o'tkaziladi. Ayrim holatlarda, tashqi muhitning qulay sharoitlarda (o'rmonda, bog'da ishlash va b.) ma'lum bir dozashtirilgan yuklama bilan amalga oshiriladigan jismoniy mehnat jismoniy takomillashning yordamchi vositasi sifatida ilgari chiqishi mumkin. Lekin, uni bu tarzda qo'llanilganida, u, jismoniy tarbiyaning maqsadlariga bo'ysunadi, uning mohiyati va yo'nalishini o'zgaradi. Shunday qilib, jismoniy mashqlarni shaxsning jismoniy takomillashuvi qonunlariga muvofiq amalga oshiriladigan harakat faoliyati sifatida belgilash mumkin.

4.2. Jismoniy mashqlar ta'sirini belgilovchi omillar

Jismoniy mashqlar nafaqat odamning mushaklariga ta'sir qiladi. Ular, unga ko'p qirrali va chuqur ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida, shug'ullanuvchining organizmida bir qator fiziologik, psixik, biokimyoviy va boshqa jarayonlar sodir bo'ladi, ular xarakatlar sohasida ham va vegetativ sohada ham mos ravishdagi o'zgarishlarni chiqaradi. Jismoniy mashqlarni muntazam ravishda qo'llash, barcha a'zolar va tizimlarning faoliyatini takomillashtiradi, organizm ishida ijobiy o'zgarishlarga ko'maklashadi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar kasallikning oldini olish va u bilan kurashishning muhim vositasidir.

Lekin, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonunlarini hisobga olmasdan bajarilsa salbiy natijaga olib kelishi hamda zarar keltirishi mumkin. Shuning uchun, o'qituvchi jismoniy mashqlarni konkret sharoitlarda ta'sirini bilishi va hisobga olishi kerak, chunki odam organizmi – bir butun va har qanday harakat uning ko'pchilik a'zolari va tizimlarini faoliyatga chaqiradi va unga umumiy va spetsifik ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarning oqilona ta'sirini belgilovchi eng umumiy omil – bu, mashg'ulotni pedagogik jihatdan to'g'ri boshqarish, ta'lim va tarbiya uslubiyatining maqsadga muvofiqligi hisoblanadi. Bundan tashqari, quyidagi omillar ham muhim rol o'ynaydi.

✓ Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari (yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy rivojlanishi holati, aqliy, axloqiy, jismoniy va hissiy tayyorgarligi darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush tarzi). Bitta jismoniy mashqning o'zi (yugurish, sakrash, uloqtirishlar va b.) individual xususiyatlarga ko'ra, turli xil samaraga olib keladi. Masalan,

turli malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi (umumiy va maxsus) bir xil emas, shuning uchun sport ustasi uchun oʻrtacha boʻlgan yuklama kichik razryadli sportchilar uchun maksimal boʻladi.

✓ Jismoniy mashqlarning oʻziga xos xususiyatlari, yaʼni ularning murakkabligi, yangiligi, emotsionalligi, yoʻnalganligi, texnikasi, yuklama hajmi va b. Xohlamasdan, kuch sarflamasdan bajariladigan mashqlar shugʻullanuvchilarga xuddi ongli va faol bajariladigan mashqlar kabi taʼsir koʻrsata olmaydi.

✓ Tashqi sharoitlarning (meteorologik, xududiy, jihozlarning sifati, shugʻullanish joylarining gigienik holati va b.) oʻziga xos xususiyatlari. Pedagog insonning ishchanlik qobiliyati toʻgʻrisidagi asosiy ilmiy qoidalarni bilishi shart (ishga kirishish, yuklama va dam olishni organizmga taʼsirini). Jismoniy mashqlarning taʼsirini belgilovchi omillarni toʻgʻri va doimiy ravishda hisobga olish, oʻqituvchiga jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilib, darslarni uslubiy oqilona tashkil etish va oʻtkazish imkoniyatini beradi.

4.3. Jismoniy mashqlarning tasnifi

Jismoniy mashqlarni tasniflash – bu, ularni maʼlum bir tasnifiy belgilariga mos ravishda guruhlariga (sinflarga) ajratishdir. Tasniflash yordamida oʻqituvchi, murabbiy maʼlum bir jismoniy mashqlarning xarakterli xususiyatlarini, ularning taʼlim-tarbiya imkoniyatlarini aniqlashi va demak, konkret pedagogik vazifalarni hal qilishga, shugʻullanuvchilarning individual va yoshiga oid xususiyatlariga, jismoniy tarbiya faoliyatining xarakteriga va mashgʻulotlarni oʻtkazilishi

shartlariga ko‘proq darajada javob beradigan mashqlarni yanada maqsadli va samarali tanlashi mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati yangi ma’lumotlar bilan uzluksiz boyib turganligi tufayli, tasniflar o‘zgarmas bo‘lib qolmaydi. Tasniflashni takomillashtirish muammosi – jismoniy mashqlarning barcha xilma–xilligini tizimlashtirish uchun ob’ektiv imkoniyatlardan kelib chiqqan holda, umuman shaxsni va uning alohida komponentlarini jismoniy madaniyatini shakllantirishdan iborat. Tasniflashda jismoniy mashqlarning yangi shakllarining paydo bo‘lishi va bashorat qilinishi imkoniyati nazarda tutilganligi ham muhim ahamiyatga ega.

Shuni yodda tutish kerakki, har bir jismoniy mashq bir emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega. Shuning uchun, bitta mashqning o‘zi turli tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Demak, har bir holat uchun mos keladigan mashqlarning yagona tasnifini yaratib bo‘lmaydi.

Eng keng tarqalgan asosiy tasniflarni ko‘rib chiqamiz.

Mashqlarni qo‘llanilishini ustivor maqsadga yo‘naltirilganligi bo‘yicha tasniflash. Shu belgilari bo‘yicha mashqlar umumiy rivojlantiruvchi, kasbiy- amaliy, sport, tiklovchi (rekratsion), davolovchi, profilaktik va boshqalarga bo‘linadi. O‘z navbatida, ularni jismoniy faoliyatning tegishli turidagi ahamiyatiga ko‘ra, ular turli xil bo‘lishi mumkin. Masalan, sport mashqlari musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo‘linadi.

Musobaqa mashqlari harakat amallaridan iborat bo‘lib, ular sport ixtisoslashuvining predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo‘yicha musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladi. Maxsus-tayyorgarlik mashqlari – bu, musobaqa mashqlarining ma’lum bir variantlarini

ifodalovchi mashqlar. Ushbu mashqlarning majburiy xususiyati – musobaqa mashqlari bilan shakli bo'yicha ham va qobiliyatlarini namoyon bo'lishi xarakteri bo'yicha o'xshashligidir. Umumiy tayyorgarlik mashqlari – bu, sport trenirovkalariga kiritilgan va birinchi navbatda, sportchining umumiy tayyorgarligi vositasi bo'lib xizmat qiladigan, qolgan barcha mashqlar.

Jismoniy mashqlarni odamning individual sifatlarini (qobiliyatlarini) rivojlantirishga ustivor ta'sir qilishi bo'yicha tasniflash. Ushbu belgilari bo'yicha tezlikni, kuchni, tezkor–kuchni va koordinatsion qobiliyatlarni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, sensorli-perseptiv, intellektual, estetik va irodaviy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ajratiladi.

Mashqlarni ma'lum bir harakat malakalari va ko'nikmalarini ustvor namoyon qilinishi bo'yicha tasniflash. Bunda, odatda akrobatika, gimnastika, o'yin, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa mashqlar farqlanadi.

Mashqlarni harakatlarning tuzilishiga ko'ra tasniflash. Bunday holatda, mashqlar siklik, astklik va aralash turlarga bo'linadi. Siklik mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: yurish, yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedda yurish va b. Ularning xarakterli xususiyatlari sikllarning qonuniy ketma–ketligi, takrorlanishi va ularning o'zini aloqadorligi hisoblanadi. Siklik mashqlarga quyidagilar kiradi: disk uloqtirish, yadro uloqtirish, bolg'a uloqtirish, jiyidan turib sakrash, gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, shtangani dars ko'tarish va siltab ko'tarish va b. Bunda, har bir mashq to'liq yakunlangan harakat amali ko'rishida bo'ladi, agarda u, ko'p marta takrorlansa ham siklik mashq

bo‘lib qolmaydi, chunki takrorlash harakatning mohiyatidan kelib chiqmaydi. Aralash mashqlarga siklik va asiklik tipdagi harakatlarni birlashtirgan mashqlar kiradi. Bu guruhga uzunlikka sakrash, tayanib sakrash, nayza uloqtirish va hokazolar kiradi.

Mashqlarni alohida mushak guruhlarining rivojlanishiga ustivor ta’sir bo‘yicha tuzilgan tasnifi. Ular, qaysi mushak guruhlariga ta’sir qilishiga bog‘liq holda bo‘yin, orqa, qorin, yelka sohasi, yelka kamari, bilak, tos, son, boldir va oyoq kaftlari mushaklari uchun mashqlarga ajratiladi. Bunday tasniflash, birinchi navbatda, bodibilding, atletik gimnastikasi, pauerlifting, tosh ko‘tarish va boshqa sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish jarayonida kuch mashqlari majmualarini tuzishda keng qo‘llaniladi.

Mashqlarni mushaklar rejimining xususiyatlari bo‘yicha tasniflash. Bunda, agarda biron-bir harakat amalini bajarish jarayonida mushaklar qisqarishi paytida kaltalashsa yoki uzunlashsa dinamik mashqlar ajratiladi; statik (izometrik) mashqlar, ular bajarilganda mushakning qisqarish paytidagi uzunligi o‘zgarmay qoladi; kombinatsiyalashtirilgan, ya’ni mushak ishining ikkala rejimini bir vaqtning o‘zida birlashtiradi.

Mashqlarni ishda ishtirok etuvchi mushak faoliyatini energiya bilan ta’minlash mexanizmlari o‘rtasidagi farq bo‘yicha tasniflash. Bu holda, mushaklar ishini energiya bilan ta’minlash asosan kislorod ishtirokida asosan oksidlanish jarayonlari tufayli amalga oshirilganda, mashqlar aerobli mashqlarga bo‘linadi; anaerobli mashqlarni bajarish kislorodsiz sharoitda sodir bo‘ladi; aerob–anaerob, ya’ni aralash xarakterdagi mashqlar.

Mashqlarni ishning jadalligi bo'yicha tasniflash. Jadallikni baholashning turli usullari mavjud, shuning uchun jismoniy tarbiyaning ma'lum turlarida mashqlarni shu belgilari bo'yicha guruhlariga va darajalarga ajratish har xil yo'llar bilan sodir bo'lishi mumkin. Qoidaga ko'ra, ular maksimal, submaksimal, yuqori, o'rta, past va mo'tadil jadallikdagi mashqlarga bo'linadi.

Yuqorida keltirilgan tasnivlashdan tashqari mashqlarni organizmning har tizimlari va funksiyalariga (nafas a'zolariga, qon aylanishiga, vestibulyar apparatiga va b.) ta'siri bo'yicha, snaryad belgilari (snaryadsiz, snaryad bilan va b.), qo'llanilishini predmetli shakllari (gimnastika, sport o'yinlari, turizm) bo'yicha, shug'ullanuvchilarni, mashqni bajaruvchilarning soni (sheriksiz, sherik bilan) bo'yicha tasniflash ham mavjud.

P.F Lesgaft tomonidan "oddiydan murakkabga" didaktik qoidaga muvofiq ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar tasnifi o'zining pedagogik qiymatini yo'qotgani yo'q. Ushbu tasnif jismoniy mashqlarning bitta jihatini – uning murakkabligini tavsiflaydi. Uning mashqlar tasnifining asosiy bo'limlari va guruhlari quyidagilardan iborat:

I bo'lim – oddiy mashqlar (elementar harakatlar, murakkab harakatlar, harakatlanish bilan mashqlar, joyida turib, uloqtirish mashqlari);

II bo'lim – murakkab mashqlar yoki kuchlanishi ortib boradigan mashqlar (og'irlik bilan mashqlar, murakkablashtirilgan, uzoq davom etadigan, yurish va yugurish, kuchlanishi ortib boradigan uloqtirish mashqlari, chirmashib chiqish mashqlari, sakrash paytidagi mashqlar, kurash mashqlari);

III bo‘lim – murakkab harakatlar ko‘rinishidagi mashqlar (o‘yinlar, sayr qilishlar, suzish, konkida uchish, qilichbozlik).

4.4. Jismoniy mashqning mazmuni va shakli

Barcha hodisalar kabi jismoniy mashqlar ham o‘z mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlarning umumiy mazmuniga bajarilayotgan harakatga hamroh bo‘ladigan va shug‘ulanuvchining organizmida o‘zgarishlarni chaqiradigan bir qator jarayonlarning (psixologik, biologik, biomexanik, biokimyoviy va b.) birligi kiritiladi. Ushbu jarayonlarning natijasi insonning, xususan, jismoniy va aqliy fazilatlarida namoyon bo‘lgan vosita faoliyat qobiliyatidir.

Jismoniy mashqlarning shakli ularning tashqi va ichki tashkiliyligini, izchilligi, tartiblanganligini ifodalaydi.

Ichki shakliga harakatlarni bajarish paytida asosiy funksiyalarni ta’minlaydigan jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi va uyg‘unligi kiritiladi. Masalan, yugurish paytidagi jarayonlarning (biologik va boshqalar) bog‘lanishi kurash paytidagidan farq qiladi.

Mashqlarning tashqi shakli harakatning, harakat amalining ko‘rinadigan tomoni, uning qismlarini birligi, texnikasi bilan ifodalanadi.

Mazmun va shakl birga bo‘ladi, ular bir–biriga ta’sir qiladi, lekin mazmun, bunda yetakchi rolni o‘ynaydi. Masalan, turli masofalarda tezkorlik sifatini har xil namoyon qilinishi paytida yugurish texnikasi (qadam uzunligi, sur’ati va b.) ham har xil bo‘ladi. Jismoniy sifatning namoyon bo‘lishiga harakat amalining texnikasi ta’sir qiladi, shuning uchun, masalan chidamlilik har xil sport turlarida o‘ziga xos xususiyatga ega. Boshqa tomondan, noto‘g‘ri texnika energiyani noratsional

sarflashga olib keladi va jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga putur etkazadi.

Jismoniy mashqlarning pedagogik mazmunini hal qilinishi kerak bo'lgan amaliy vazifa va ular shug'ullanuvchilarga ko'rsatadigan pedagogik ta'siri tashkil qiladi. Ichki shakl sifatida, bu yerda, mazkur harakat amaliga kiradigan harakat malakalari va ko'nikmalarining o'zaro bog'liqligini, uyg'unligini, tashqi shakli sifatida – qo'yilgan vazifani hal qilish natijasini ("o'zlashtirish", "o'zlashtirmaslik" va b.) aytish mumkin. Mazmunning "vakili" – jismoniy sifatlari, shakllari – mashqlar texnikasi hisoblanadi. Lekin, mazmun shaklga qaraganda har doim tezroq rivojlanishi sababli, jismoniy mashqlarning doimiy ravishda to'planadigan "eski" texnikasi jismoniy sifatlarni namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Bu holatni hisobga olish muhim pedagogik ahamiyatga ega. Harakatlar shaklini o'rganish va baholash orqali pedagog organizmning ichki jarayonlari to'g'risida bilvosita ma'lumot oladi, bu esa, unga mashq qiluvchilarga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Har bir aniq lahzada jismoniy mashqlarning mazmuni va shaklini optimal nisbatini topish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim muammolaridan biridir.

4.5. Tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillari

Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh nuri, havo, suv) inson faoliyatida salomatligini mustahkamlashning va ishchanlik qobiliyatini oshirishning muhim vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning bosh vazifalaridan biri – shug'ullanuvchilarda tabiiy kuchlarni organizmga ta'siri to'g'risidagi asosiy bilimlarni hamda ularni jismoniy mashqlar bilan mustaqil

shug‘ullanganda va kundalik turmushda qo‘llashning amaliy ko‘nikmalarini shakllantirishdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning tabiiy kuchlari harakatlar (ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda, suvda quyosh nurida toblanishda va b.) bilan uyg‘unlikda hamda maxsus muolajalar (havo va quyosh vannalari, cho‘milish va b.) shaklida qo‘llaniladi. Ulardan ikki yo‘nalishda qo‘llanilishi mumkin: birinchidan, jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish va o‘tkazish uchun sharoit yaratish, ikkinchidan, shug‘ilanuvchilarning organizmini chiniqtirish uchun.

Tashqi muhitning qulay sharoitlari katta yuklamada jismoniy mashqlarning ijobiy ta’sirini kuchaytiradi, ancha katta darajadagi yuklamalarni qo‘llash, ratsional dam olishni tashkil etish imkonini beradi, shug‘ulanuvchilarda ijobiy his-tuyg‘ularni, kuch va quvnoqlikni uyg‘otadi. Shuni ta’kidlash kerakki, baland tog‘li hududlarda, ya’ni tashqi muhitning alohida sharoitlarida tabiatning tabiiy kuchlari organizmga, ayniqsa katta ta’sir ko‘rsatadi. Tajribaning ko‘rsatishicha, turli ixtisoslikdagi sportchilarning trenirovkasi vaqtida, jumladan akklimazitsiya vaqtida, ular organizmining funksional imkoniyatlari ortadi. Sportchilar odatiy tekisslik xududi sharoitlariga o‘tishi davrida ma’lum vaqt davomida katta hajmdagi va jadallikdagi ishlarni bajarishlari mumkin, bu, sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi. Shunday qilib, baland tog‘ sharoitlari o‘ziga xos "trenirovka" ahamiyatga ega bo‘ladi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish usuli organizm va atrof–muhitning birligini, atrof–muhitni shug‘ilanuvchilar organizmiga ta’sirini tadqiq qilishga asoslangan bo‘lishi kerak.

Jismoniy tarbiya, jismoniy rekreatsiya, sport bilan shug‘ullanish jarayonlarida organizmni chiniqtirish, ya’ni tabiatning noqulay omillari: ta’siriga chidamliligini oshirishda sovuq, issiqlik, quyosh radiatsiyasini yuqoriligi (ayniqsa, ularning keskin o‘zgarishlari paytida) organizmni katta ahamiyatga ega. Chiniqish salomatlik va ishchanlik qobiliyatini saqlash imkonini beradi. Shuning uchun, u, erta yoshdan boshlab amalga oshirilishi kerak. Har tomonlama chiniqtirish uchun organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadigan vositalardan foydalanish kerak (har xil haroratdagi suv va havo, quyosh nuri ostida bo‘lish va b.). Bu paytda jismoniy mashqlarni bajarish tabiatning tabiiy kuchlarini chiniqtiruvchi ta’sirini kuchaytiradi. Jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida olingan ushbu samara o‘tkazilish qobiliyatiga ega, ya’ni u, inson faoliyatining boshqa turlarida ham xususan, mehnat va harbiy faoliyatda ham namoyon bo‘ladi, bu, jismoniy tarbiyaning o‘zini amaliy mohiyatini kuchaytiradi. Chiniqish shug‘ullanuvchilarning irodaviy sifatlarini, ayniqsa noqulay tashqi sharoitlarda namoyon qilishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va tabiatning tabiiy kuchlari yordamida organizm uchun katta ahamiyatga ega bo‘lgan, uni nospesifik ta’sirlarga (chayqalishga, tebranishga, ortiqcha yuklamalarga, vaznsizlik va b.) qarshilik ko‘rsatishini rivojlantirish mumkin.

Jismoniy takomillashuvning yordamchi vositasi sifatida tabiatning tabiiy kuchlarining qulay sharoitlarida amalga oshiriladigan ov qilish va

baliq ovlash ham qo'llaniladi. Bu, ayniqsa, katta yoshdagi odamlar uchun juda muhimdir.

Gigienik omillarga kelsak, ular tarkibiga shaxsiy va jamoat gigienasi, mehnat, kundalik hayot, dam olish, ovqatlanish, atrof–muhit va boshqalar bo'yicha tadbirlar kiradi. Shug'ullanuvchilarning organizmi va shaxsiga xilma xil ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida gigiena me'yorlari va qoidalariga rioya qilish majburiy hisoblanadi, chunki u, mashqning ta'sir samarasini oshiradi.

Zaruriy gigienik sharoitlarni yaratishda moddiy–texnika bazasining, sport anjomlarining, jihozlar va kiyim–kechaklarning holati katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida ilmiy asoslangan rejim ham katta rol o'ynaydi.

Jismoniy mashqlarni, tabiatning tabiiy kuchlarini va gigienik omillarni pedagogik jihatdan to'g'ri qo'llash odamlarni ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlash orqali, ularning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini muvaffaqiyatli rivojlantirish imkonini beradi.

4.6. Jismoniy tarbiya vositalarining texnik tavsiflari

Biron-bir jismoniy mashqni bajarish paytida, inson ma'lum bir harakat vazifasini hal qiladi: ma'lum og'irlikdagi shtangani siltab ko'taradi, sakrash bilan ma'lum balandlikni zayu etish, yadroni iloji boricha uzoqroqqa uloqtirishni. Ko'p hollarda bitta muammo bir necha usul bilan hal qilinishi mumkin. Misol, futbol to'pini oyoqning tashqi yoki ichki qismi bilan, oyoqning uchi yoki qubbasi bilan tepishni bajarish mumkin. Shunday qilib, gap harakat texnikasi to'g'risida bormoqda.

Harakat vazifasini hal qilishning turli usullarini jismoniy mashqlar texnikasi deb atash qabul qilingan.

Agar vosita vazifasi murakkab bo'lsa va uni bajarilishi ma'lum miqdordagi ancha mayda xarakatli vazifalarni hal qilishdan iborat bo'lsa, uni xal qilish usuli ham murakkab strukturaga ega bo'ladi., ularning har biri jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish jarayonida o'rganish ob'ekti bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlarning operatsional tarkibini aniqlash, uning texnikasini pedagogik jihatdan o'rganishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Bu, harakatni bajarishning mazkur usulini tashkil etuvchi harakat vazifasi va operatsiyalarining ma'nosini ajratishni nazarda tutadi.

Harakat amallari alohida harakatlardan iborat. Bunda, undagi barcha harakatlar ham bir xil darajada muhim hisoblanadi. Shu tufayli, harakatlar texnikasining asosi, texnikaning asosiy zvenosi (yetakchi) va detallari farqlanadi.

Texnikaning asosi – bu, harakat vazifalarini hal qilish uchun nisbatan o'zgarmaydigan va yetarli bo'lgan harakatlarning birligidir. Masalan, "qadam" bosib o'tish usulida balandlikka sakrashda texnikaning asosi yugurish qadamlarining ma'lum bir ritmi bilan siltanuvchi oyoqni bir vaqtning o'zida oldinga chiqarish bilan asta–sekin tezlashadigan yugurish, planka ustidan o'tish va yerga qo'nish hisoblanadi.

Texnikaning asosiy (yetakchi) zvenosi – bu, harakat vazifasini bajarishning mazkur usuli texnikasining eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Harakatlarda texnikaning yetakchi zvenosini bajarilishi, odatda nisbatan qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi va mushaklarning katta kuchlanishini talab qiladi.

Texnikaning detallari – bu, harakatning shunday xususiyatlariki, ular ma'lum bir chegaralarda asosiy mexanizmi (texnikaning asosini) buzilishlarga olib kelmasdan tur jihatidan o'zgarishi mumkin. Texnikaning detallari turli shug'ullanuvchilarda har xil bo'lishi mumkin va ularning individual xususiyatlariga bog'liq.

Har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlaridan to'g'ri foydalanish, uning individual texnikasini tavsiflaydi. Har qanday harakatni o'rganish, uning asosini o'rganishdan boshlanadi, bunda texnikaning asosiy (yetakchi) zvenosiga, so'ngra uning detallariga katta e'tibor qaratiladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida jismoniy mashqlar texnikasi muntazam takomillashtiriladi va yangilanib boriladi. Bu quyidagilar bilan belgilanadi:

- jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablarni o'sib borishi bilan;
- harakatlarni bajarishning yanada mukammal usullarini izlash bilan;
- jismoniy tarbiya va sportda fanning rolini oshirish bilan;
- ta'lim uslublarini takomillashtirish bilan;
- yangi sport anjomlari, jihozlarining paydo bo'lishi (masalan, yugurish yo'laklari uchun sintetik yuzalar, shisha tolali langar cho'plari – langar cho'pi bilan sakrashlarda) va boshqa omillar bilan.

4.7. Jismoniy mashqlar texnikasining xususiyatlari

Fazoviy tavsiflar tarkibiga tananing holati, traektoriya (yo'l), harakatlarning yo'nalish va amplitudasi kiradi.

Tananing holati. Inson qanday harakat amalini bajarmasin, u, o'z tanasini fazoda ma'lum bir holatda ushlashi kerak. Tanani va uning alohida qismlarini harakatsiz holatini saqlab turish mushaklarning statik

kuchlanishi tufayli amalga oshiriladi. Tananing holatini yaqqol ko'rsatish zarurati, uni jismoniy mashqlar texnikasida katta ahamiyatga ega ekanligi bilan izohlanadi. Tananing boshlang'ich, oraliq, yakuniy holatlari ajratiladi.

Dastlabki holatga keyingi harakatlarni boshlash uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratish, atrof-muhitda yaxshiroq orientirlanish, barqarorlikni saqlash, harakatlar erkinligini ta'minlash, organizmning ma'lum bir a'zolari va tizimlariga mos ravishdagi ta'sirni ko'rsatish maqsadida o'tiladi. Masalan, qisqa masofaga yugurishda past start sportchiga maksimal tezlikni tezroq rivojlantirish imkonini beradi; voleybolchining kutish pozasi bo'lajak o'yin holatiga mos keladigan harakatlarni bajarishga samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi; bokschiining dastlabki holati raqibni va uni har qanday yo'nalishdagi harakatlanishi tezligini, shuningdek, tananing eng zaif joylarini raqib zarbalaridan himoya qilishni hamda tezda zarba berish imkoniyatini kafolatlaydi. Dastlabki holatlar shug'ullanuvchilarni bo'lajak harakat vazifasini hal qilishga tayyorligini tavsiflaydi. Ularni, akademik A.A.Uxtomskiy operativ tinchlik deb atagan holat bilan tenglashtirish mumkin. Ularda, tashqi harakatlar bo'lmasa ham, hech bir joyda, organizmni konsentratsiyalangan maqsadga intilishi ushbu harakatga kirishish pozasidagidek yorqin namoyon bo'lmaydi.

Oraliq qoidalar. Ko'pgina jismoniy mashqlarning samaradorligi nafaqat harakatlarni boshlanishidan oldingi dastlabki turish holatiga bog'liq bo'ladi, balki harakatning o'zini bajarish jarayonida tanani yoki uning biron-bir qismini eng qulay holatini saqlab turishga ham bog'liq. Masalan, suzuvchiining gorizontal holati tashqi muhitning qarshiligini

kamaytiradi va shu tufayli, o‘z ortidan harakatlanish tezligining oshishiga olib keladi.

Alohida jismoniy mashqlarda oxirgi holatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Masalan, gimnastikada snaryaddan sakrab tushgandan keyin yerga qo‘nish. Tananing to‘g‘ri holati yerga qo‘nish paytida muvozanatni saqlashga va jarohat olishdan qochishga imkon beradi. Harakat amallarining shunday turlari mavjudki, ularda tananing yakuniy holati natijaga ta’sir qilmaydi. Aytaylik, futbolchini to‘pni uzatgandan keyingi holati.

Berilgan dastur paytida musobaqalar natijalarini harakatlarning aniqligi va ifodaliligi bo‘yicha baholash bilan bog‘liq jismoniy mashqlarning ayrim turlarida tananing umumiy holat va alohida qismlarining holatiga estetik xarakterdagi (sport gimnastikasi, suvga sakrash va b.) talablar qo‘yiladi. Bu, ulardagi texnika sport yutuqlarini baholash predmetiga aylanib, mustaqil rolga ega bo‘ladi.

Harakat traektoriyasi – bu, tananing u yoki bu qismini (nuqtasini) fazoda bosib o‘tadigan yo‘li. Harakatning traektoriyasi shakli, yo‘nalishi va amplitudasi bilan tavsiflanadi. Traektoriyaning shakli to‘g‘ri chiziqli va egri chiziqli bo‘lishi mumkin.

To‘g‘ri chiziqli harakatlar amalda juda kam uchraydi. Bu, alohida bo‘g‘inlardagi (qo‘llar, oyoqlar va b.) harakatlar aylanish xususiyatiga ega ekanligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun, harakatlarning egri chiziqli traektoriyalari inson uchun eng tabiiydir. Traektoriyaning shakliga ko‘ra, jismoniy mashqlar texnikasining samaradorligini baholash mumkin.

Muayyan harakatdagi eng yaxshi texnikani tavsiflovchi eng to'g'ri bo'lgan egri chiziqdan og'ish texnik mahorat o'lchovi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Misol uchun, yuqori malakali og'ir atletikachilarda shtangani siltab va dast ko'tarish paytida ratsional traektoriya yarim oysimon egri chiziq hisoblanadi.

Harakatning yo'nalishi – bu, tana va uning qismlarini fazodagi holatini biron-bir tekislikka (frontal, sagittal, gorizontal) yoki bironta tashqi orientirga (shug'ullanuvchilarning o'z tanasini, sherigini, sport snaryadlari va b.) nisbatan o'zgarishidir. Quyidagi yo'nalishlar farqlanadi: asosiy (yuqoriga–pastga, oldinga–orqaga, o'ngga–chapga) va oraliq (oldinga–yuqoriga, oldinga–pastga va b.).

Ushbu yo'nalishlardan ilgarilanma va aylanma harakatlarni tavsiflash uchun foydalaniladi. Harakatlarning yo'nalishi bajarilayotgan harakatlarning yuqori aniqligini ta'minlash, energiyani tejash, vaqtdan yutish, kerakli mushak guruhlarini ishga kirishishi (yoki undan chiqishi), nafas olish va qon aylanishi a'zolari faoliyatida yanada qulay yoki noqulay sharoitlarni yaratishda muhim rol o'ynaydi.

Harakat yo'nalishidagi xattoki kichik og'ishlar ham, masalan qilichbozlarda, bokschilarda, basketbolchilarda yakuniy maqsadga erisha olmasligiga olib kelishi mumkin.

Nayzani 80 m dan oshiq masofaga uloqtirganda snaryadning uchib chiqishi burchaklaridagi atigi plyus yoki minus besh gradusga xato bo'lishi, natijani taxminan bir metrga kamayishiga olib keladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarda harakatlarning noto'g'ri yo'nalishi, ularning tayanch–harakat apparatiga ta'siri samaradorligini pasaytiradi.

Masalan, ko'krak oldida bukilgan qo'llarni katta ko'krak mushaklarini mushaklarni cho'zish maqsadida yon tomonlarga chiqarish yoki yon tomonga-yuqoriga chiqarish ko'rinishida emas, balki yon tomonga-pastga qarab bajarilsa – butunlay foydasiz bo'ladi. Harakatlar yo'nalishini nazorat qilishda ko'rish alohida ahamiyatga ega. Shuning uchun, jismoniy mashqlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish paytida harakatlarning optimal yo'nalishini aniqlash uchun yo tashqi orientirlardan (masalan, yadroni tayanchlarga cho'zilgan arqon tomon uloqtirish) yoki bajarilayotgan harakatni o'z tanasining asosiy tekkisliklari bilan nisbatda olishdan foydalaniladi.

Harakat amplitudasi – tananing alohida qismlarini bir–biriga yoki sport jihozlarning o'qiga nisbatan harakatlanishi yo'lining kattaligi. Harakatlar amplitudasi burchak graduslarida yoki chiziqli o'lchovlarda o'lchanadi. Ko'pincha uni, tananing boshqa qismlarini holatiga nisbatan yoki biron-bir tashqi orientirlarga nisbatan aniqlashadi. Tananing bir nechta qismlarining umumiy amplitudasi aniqlash uchun shartli belgilardan (masalan, to'liq o'tirish, yarim o'tirish) foydalaniladi.

Inson tanasining alohida qismlari harakatlarining amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga va bog'lovchi apparatning elastikligiga va mushaklarga bog'liq. Amplitudaning kattaligi mushaklarning qisqarishi yoki cho'zilishining to'liqligiga, tananing harakatlanishi tezligiga, harakatning aniqligiga va boshqalarga ta'sir qiladi. Masalan, yadro uloqtirishda snaryadga ta'sir qiluvchi kuchning yo'lini uzunlashishi snaryad tezligini ortishiga olib keladi. Shuning uchun, uloqtiruvchi o'z harakatlarini iloji boricha maksimal amplituda bajarishi kerak.

Juda katta amplitudali harakatlar, odatda keng harakatlar deb, yo‘li kichkina bo‘lgan harakatlar mayda harakatlar deb ataladi. Agarda, harakatlarning amplitudasi hal qilinadigan harakat vazifasiga mos kelmasa, unda, ular noaniq harakatlar deb ataladi.

Ko‘pgina harakat amallarida, maksimal, anatomik jihatdan bo‘lishi mumkin bo‘lgan amplituda, qoida ko‘ra ishlatilmaydi. Mos ravishdagi mushak guruhlarini rivojlanganligi yetarli darajada bo‘lmagan paytida, harakatlar amplitudasini o‘ta oshirishga intilish bo‘g‘im-bog‘lovchi apparatining va mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Vaqtlik tavsiflari o‘z ichiga harakatning davomiyligi va harakat sur‘atini oladi.

Harakatning davomiyligi – bu, harakatni bajarish uchun sarflangan vaqt. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatlarning alohida qismlarini (suzishda bu, masalan start, masofa bo‘ylab suzish, burilish, finishga kelish), fazalarni (voleybolda to‘p uzatishda qo‘lni siltash va zarba berishdagi), bosqichlarni (yugurishda tayanch va parvozni), sikllarni, harakatlarning elementlarini yoki tananing alohida qismlarini harakatlarini davomiyligi katta ahamiyatga ega. Ko‘pgina harakat amallarida amaliy yutuqlar davomiylikka bog‘liq. Mashqdagi har bir fazani, bosqichni, siklni davomiyligini o‘lchash va uni natijaga ta’sirini aniqlash mumkin (masalan, yugurishda tayanch va parvoz davrlarining davomiyligi). Harakat amalini bajarish vaqtini o‘zgartirish shug‘ullanuvchilar organizmining mos ravishdagi a‘zo va tizimlarining faoliyatiga ta’sir qilishi mumkin.

Harakatning sur‘ati – bu biron-bir harakatlarni nisbatan bir maromda takrorlash chastotasi, masalan, yugurishdagi qadamlarni, eshkak

eshishdagi eshishlarni va b. Bir martalik harakatlar paytida (yakka sakrash, uloqtirish) sur'at, tabiiyki kuzatilmaydi.

Sur'at vaqt birligida, odatda, bir daqiqada takrorlanadigan harakatlar soni bilan aniqlanadi. Masalan, yurishdagi 120 lik sur'at bir daqiqada 120 qadamga teng. Harakatlar sur'ati, ularning faoliyatiga teskari proporsional bog'liqlikda bo'ladi: u qanchalik kichkina bo'lsa sur'at shunchalik yuqori bo'ladi. Masalan, ma'lum masofaga yugurishda qadamning uzunligini kamayishi qadam chastotasini oshishiga olib keladi.

Harakatlarning maksimal chastotasi – insonning jismoniy sifatini tezkorlik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Harakatlarning "surxati" va "tezligi" tushunchalarini tenglashtirmaslik kerak, garchi ko'pincha (lekin, har doim emas) harakatlar tezligi sur'atga bog'liq va aksincha. Masalan, yugurishda sur'atning ortishi bilan (bir xil uzunlikdagi qadamlar bilan) sur'atni ortishi bilan bir vaqtda qadamlarning uzunligi kamaysa, unda harakatlarning tezligi o'zgarishsiz qoladi. Ba'zi holatlarda (masalan, erkin mashqlarda, gimnastikada) bir xil amplituda va tezlik saqlanib turgan holda, harakatlar orasidagi pauzaning kuchayishi tufayli sur'at o'zgarishi mumkin.

Sur'at, jismoniy mashqlarning ko'p turlarida, bir tomondan, tezlikning darajasini rivojlanish, ikkinchi tomondan, texnikani o'zlashtirish darajasini aks etadi. Masalan, eshkak eshuvchining harakat tezligi qanchalik rivojlangan bo'lsa, unda, eshish chastotasi shunchalik yuqori bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, uning texnikasi qanchalik mukammal bo'lsa, u, yuqori sur'at paytida eshkak eshishning barcha elementlarini to'g'ri bajara oladi.

Shug‘ullanuvchilarni musobaqa sharoitlarida harakat sur‘atini o‘zgartira olish qobiliyati, ularning tayyorgarligi bilan belgilanadi. Siklik sport turlaridagi (eshkak eshish, uzoq masofalarga yugurish) g‘oliblarda, qoidaga ko‘ra, musobaqalarda past o‘rinlarni egallagan sportchilarga qaraganda, harakat sur‘atining variativligi ancha yuqori. Optimal tezlikni topish – siklik mashqlar texnikasini o‘zlashtirish paytida asosiy vazifalardan biridir. Muayyan siklik mashqlar bilan shug‘ullanadigan har bir shug‘ullanuvchi uchun harakatlarning optimal sur‘ati masofa bo‘laklarini har xil harakat chastotasi bilan ko‘p marta bosib o‘tishi orqali aniqlanadi. Bunda, ko‘rsatilgan vaqt qayd qilinadi. Eng yuqori natijaga erishishga imkon bergan sur‘at individual deb belgilanadi.

Fazo–vaqt tavsiflari o‘z tarkibiga tezlik va tezlanish kiritadi.

Harakat tezligi – bu, tanani (yoki tananing biron-ta qismini) bosib o‘tgan yo‘l uzunligini ushbu yo‘lni o‘tishga ketgan vaqtga nisbati. Ilgarilanma harakatda tezlikni aniqlash paytida, odatda, u metr sekunda (chiziqli tezlik) o‘lchanadi, aylanma harakat paytida esa, radian sekunda (burchak tezligi) o‘lchanadi.

Agar, harakat tezligi o‘zgarimas bo‘lsa, unda, bunday harakat bir maromdagi harakat deb, agarda, u o‘zgarsa – notekis deb ataladi. Tezlikni vaqt birligidagi o‘zgarishi – tezlanish deyiladi. U, tezlik bilan bir xil yo‘nalishga ega bo‘lgan ijobiy (tezlik oshadi) va tezlikning yo‘nalishiga teskari yo‘nalishga ega bo‘lsa – salbiy (tezlik pasayadi) bo‘ladi.

Tezligi sakrovchan o‘zgarishlarsiz bajariladigan harakatlar bir tekis deb ataladi, notekis-tezlashgan yoki notekis-sekinlashgan harakatlar, ya’ni "sakrovchan o‘zgarishlar" bilan bajariladigan harakatlar – keskin harakatlar deyiladi. Odatda, keskin harakatlar bir vaqtning o‘zida

noto'g'ri ham bo'ladi, tezlikni keskin o'zgarishi harakat amalini yomon bajarilganligini yoki noto'g'ri o'zlashtirilganligini ko'rsatadi.

Tezlikning kattaligiga bog'liq holda tez va sekin harakatlar ham farqlanadi. Bundan tashqari, optimal tezlik farqlanadi, ya'ni eng qulay va maksimal bo'lgan tezlik. Tezlik erkin va majburiy bo'ladi. Masalan, yuguruvchi tepaga ko'tarilayotganda uning tezligi ixtiyoriy, tog'dan tushayotganda esa – majburiy bo'ladi.

"Harakat tezligi" tushunchasini "harakatlanish tezligi" tushunchasi bilan tenglashtirmaslik kerak.

Harakat tezligi nafaqat mos ravishdagi harakatlarning tezligiga, balki boshqa omillarga ham bog'liq. Masalan, yugurishda – qadamlarning uzunligi va chastotasiga, havoning qarshiligi va boshqa omillarga ham bog'liq. Harakatlarning tezligi bajarilayotgan harakat amallarining samaradorligini ta'minlashda juda muhim rol o'ynaydi. Masalan, snaryadni uzoqqa uloqtirilishi, ayniqsa, snaryad uchib chiqayotgan lahzada uloqtiruvchining harakatlarini tezligiga bog'liq. Sakrash paytidagi depsinish lahzasidagi yuqori harakat tezligisiz baland yoki uzoqqa sakrash mumkin emas.

Shunday mashqlar borki, ularda, eng katta natijaga erishish uchun maksimal emas, balki optimal tezlik muhim ahamiyatga ega. Masalan, nayza uloqtirishda startdagi tezlashuvning maksimal tezligiga intilish shart emas. Har bir shug'ullanuvchi uchun shunday tezlikni belgilash zarurki, u, yakuniy harakatni eng yaxshi bajarilishini ta'minlashi kerak.

Ba'zi harakat amallarida, u yoki bu harakat vazifalarini hal qilish harakatlar tezligiga bog'liq. Masalan, sport o'yinida qulay sharoitni egallash, raqib hujumining oldini olish va hokazo. Musobaqa sharoitida

siklik mashqlarni (yugurish, suzish, eshkak eshish va hokazo) bajarishda, oldindan rejalashtirilgan tezlikni to'g'ri saqlash qobiliyati katta ahamiyatga ega, ya'ni masofaning alohida qismlarini oldindan tuzilgan jadvalga muvofiq tezlikda o'tish qobiliyati. Bu kuchlarni bosib o'tiladigan masofada samarali taqsimlashga va charchoqning boshlanishini kechiktirishga imkon beradi. Harakatlar tezligini ixtiyoriy boshqarish malakasi – tezlik hissi deb ataladi. Murabbiy shug'ullanuvchilar harakat amallari texnikasini o'zlashtirishi paytida, ularga ma'lum bir harakat tezligini belgilashida hal qilinadigan harakat vazifasini, o'rganilayotgan mashqning xususiyatlarini, tashqi sharoitlarni, yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olishi kerak.

Kuch tavsiflari. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida harakatlarni kuch jihatidan tavsiflash uchun "harakatning kuchi" tushunchasidan foydalaniladi.

Harakatning kuchi – bu tananing harakatlanuvchi qismini (yoki butun tanani) biron-bir moddiy ob'ektlarga, masalan, qumga (yugurishda, sakrashda va b.), biron-bir predmetga (ko'tarishda, uloqtirishda) jismoniy ta'sirining o'lchovidir. Sakrashdagi depsinish kuchi, boksdagi zarbaning kuchi, uloqtirishdagi tezlanish kuchi va boshqalar haqida gap ketganda, jismoniy ta'sirning aynan mana shunday me'yorini nazarda tutish kerak.

“Harakatning kuchi” tushunchasi umumlashtirilgan hisoblanadi. Kuch mushaklarning kuchayishiga (kuchlanishiga) bog'liq bo'lsa-da, uni mushak kuchiga tenglashtirmaslik kerak. Inson harakatining kuchi ichki va tashqi kuchlarning birgalikdagi o'zaro ta'siri natijasidir. Insonga ta'sir

qiluvchi kuchlarni bilish, jismoniy mashqlar texnikasini tushunishni va uning samarali variantlarini izlashni osonlashtiradi.

Ichki kuchlar quyidagilar hisoblanadi:

- tayanch-harakat apparatining faol kuchlari – mushaklarning tortish kuchlari;

- tayanch-harakat apparatining passiv kuchlari – mushaklarning elastik kuchlari, mushaklarning yopishqoqligi va b.;

- reaktiv kuchlar – aks ettirilgan kuchlar, harakat jarayonida tana bo‘g‘inlarining o‘zaro ta’sirida paydo bo‘ladi.

Ichki kuchlar, xususan, mushaklarning tortish kuchi, inson tanasi bo‘g‘inlarining nisbiy holatidagi o‘zgarishlarni saqlanishi va yo‘nalishini ta’minlaydi. Mushaklarni tortish kuchi orqali odam tashqi va boshqa ichki kuchlar yordamida harakatlarni boshqaradi.

Tashqi kuchlar quyidagilardan tashkil topadi:

- o‘z tanasining og‘irlik kuchi;

- tayanch reaksiyasining kuchlari;

- tashqi muhitni (suv, havo, qor), tashqi og‘irlikni, inersiya kuchlarini, odam harakatlantiradigan jismlarning qarshilik kuchlari.

Og‘irlik kuchi doimo ta’sir ko‘rsatadi va vertikal pastga yo‘naltirilgan bo‘ladi. U, ham harakatlantiruvchi kuch bo‘lishi mumkin – tana pastga harakatlanishi paytida (tog‘dan yiqilishda va pastga tushishda) va tormozlovchi kuch ham bo‘lishi mumkin – tanani yuqoriga ko‘tarilishi paytida.

Tayanchning reaksiya kuchi kattaligi bo‘yicha tayanchga ta’sir qiluvchi kuchga teng va teskari tomonga yo‘naltirilgan bo‘ladi. U,

tananing vazniga, harakat tezligiga, ishqalanish darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq.

Tashqi muhitning (havo va suvning) qarshilik kuchi ba'zi hollarda ijobiy, boshqalarida esa – harakat vazifalarini hal qilishga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, havo zichligi past bo'lgan yuqori tog' sharoitlarida disk va nayza uloqtirish natijalari sezilarli darajada buziladi. Buning sababi shundaki, zichlikning pasayishi, garchi ushbu snaryadlarning yuzma-yuz qarshiligini kamaytirsam ham, bir vaqtning o'zida ko'tarish kuchini ham kamaytiradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytidagi ishqalanish kuchlari ham ikki shaklda namoyon bo'ladi – ular foyda va zarar keltirishi mumkin.

Inersiya kuchi yoki tepki kuchi – bu, tananing tezlashtirilgan bo'g'ini tomonidan tananing biron-bir qismi sezadigan reaksiya. Ba'zi hollarda, inersiya kuchlari foydali bo'ladi, masalan, yengil atletikachini yadroni uloqtirishi paytida butun tanasi harakatining inersiyasini qo'llashi. Boshqa holatlarda, ular harakatni bajarishni qiyinlashtiradi. Bunday holatlar bilan, masalan, gimnastikachilar tomonidan snaryadalarda siltash mashqlarini bajarganida uchraydi. Ko'pincha, inersiya kuchlari faqatgina o'zlarining ba'zi bir kattaliklariga qadar foydalidir. Harakat amalini bajarish samaradorligi shug'ullanuvchilarni yuzaga keladigan o'zgaruvchan kuchlardan to'g'ri foydalanish malakasiga bog'liq.

Faol kuchlarga "qo'shimchalar" sifatida inersiya kuchlarini eng to'liq qo'llash – texnik mahoratning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir.

Harakat amallarining texnikasini o'zlashtirish paytida, tormozlovchi kuchlarni bir vaqtning o'zida kamayishi paytida, barcha harakatlantiruvchi kuchlarni iloji boricha to'liq qo'llashga intilish kerak.

Harakatlar ritmi integral tavsiflarga kiritiladi va mushaklarning faol mushak kuchlanishlari va kuchanishlari bilan bog'liq bo'lgan kuchli, aksentlashtirilgan harakatlar vaqt birligidagi kattaligi sifatida belgilanadi. U, biron-bir jismoniy mashqning alohida qismlari, davrlari, fazalari, elementlari o'rtasidagi ma'lum bir nisbatni kuchlanishlar, vaqt va fazo bo'yicha aks ettiradi.

Harakatlar ritmi takrorlanuvchi (siklik) va bir marttalik (asiklik) harakat amallariga xosdir. Ritm, odatda, ma'lum bir jismoniy mashqlar uchun xarakterli bo'lgan biron-bir fazalarning davomiyligi nisbatini o'lchash yo'li bilan aniqlanadi. Harakatning ritmi ratsional, ya'ni yuqori natijalarga ko'maklashadigan to'g'ri va noratsional, ya'ni natijalarni pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Masalan, shtangani dast ko'tarish va ko'kragiga tortib olib ko'tarish ikki taktli (ratsional) va bir taktli (noratsional) ritmlarda bajarilishi mumkin. Birinchi holatda, harakat startda shiddat bilan boshlanadi, keyin tizzalar darajasida kuchlanish keskin kamayadi va portlashda yana kuchayadi, ikkinchisida – shtangani ko'tarish fazasida startga va portlashga urg'u bermasdan boshlanadi. Biron-bir sportchi tomonidan texnik jihatdan mukammal bajarilgan harakatdagi ratsional ritmni hamma uchun birdek mos keladigan mavhum ideal ritm sifatida qarash mumkin emas. Har bir shug'ullanuvchi, o'zining individual xususiyatlariga ko'ra, harakatni bajarishning o'ziga xos ritmiga ega bo'lishi kerak. Biroq, ritmning individuallashuvi berilgan harakatning asosiy ob'ektiv ratsional tuzilishi bilan belgilanadigan

ma'lum chegaralaridan tashqariga chiqmasligi kerak. Doimiy (stabil) va o'zgaruvchan (variativ) ritmlar ham farqlanadi. Jismoniy mashqni bajarilishi paytida ritmning o'zgarishiga hal qilinayotgan harakat vazifasi, tashqi sharoitlar, shug'ullanuvchining holati ta'sir qiladi.

Siklik mashqlarda (yugurish, suzish, chang'i uchish va b.) berilgan sharoitlarga mos keladigan to'g'ri tanlangan, mazkur sharoitlarda maqsadga muvofiq bo'lgan ritm kerakli tezlikni namoyon bo'lishini va organizmning mos ravishdagi ishchanlik qobiliyatini yetarlicha uzoq vaqt davomida saqlanishini ta'minlaydi. Asiklik harakatlarda (sakrash, uloqtirish va b.) ratsional ritm mashqni bajarishning eng hal qiluvchi lahzasida eng yaxshi konsentratsiya qilishga va odamning harakat imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirishda harakatlar ritmini musiqalar, sanoqlar yoki taqillatishlar yordamida ifodalash mumkin.

Umumlashtirilgan (sifat) tavsiflar, yetarlicha juda aniq miqdoriy o'lchovga ega bo'lgan tavsiflar bilan bir qatorda, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini tahlil qilishda, ko'pincha unchalik qat'iy bo'lmagan, lekin foydali bo'lgan sifat xususiyatlariga murojaat qilinadi.

Harakat amalini bajarayotganda, sifat tavsiflari biron-bir belgini emas, balki ularning majmuasini aks etadi. Ular, harakatga ma'lum bir o'ziga xoslikni, yorqin tashqi ko'rinishni beradi.

Harakatlarning tashqi shakllarini bunday o'ziga xosligini belgilovchi xususiyatlarning umumiyliigi, ularning xarakterini belgilaydi: tekkisligini, to'lqinsimonliligini yoki aksincha, burchakliroqligini, qattiqliligini, kuchlanganliligini; yumshoqliligi va yengilligini yoki keskinliligini, og'ir vaznliligini; serharakatchanliligini yoki

bo'shashganligini, tejamkorliligini yoki tejamkor emasligini, elastikligini yoki elastik emasligini va h.k. Texnikaning sifat tavsiflari, odatda, ularning tashqi ko'rinishlari bilan baholanadi va u yoki bu darajada murakkab instrumental usullardan foydalanmasdan nazorat qilinishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy mashqlar nima sababdan jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanadi?
2. Qanday sharoitlarda tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik belgilar jismoniy tarbiya vositasiga aylanadi?
3. Jismoniy mashqlar tasnifini keltiring.
4. Jismoniy mashqlarning "mazmuni" va "shakli" atamalari nimani anglatadi?
5. Jismoniy mashqlarning texnikasi, uning asosi, yetakchi bo'g'ini, detallari, harakat fazalarini tavsiflab bering.
6. Jismoniy mashqlar texnikasi va ularni bajarish fazalarining qanday komponentlari mavjud?

V-BOB. JISMONIY TARBIYANING XUSUSIY VA UMUMIY PEDAGOGIK USULLARI

5.1. Dastlabki tushunchalar: “usul”, “metodik usul”, “uslubiyat”, “uslubiy yondashuv”, “uslubiy yo‘nalish”

Murabbiy oldida, shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash paytida, jismoniy tarbiya, sport trenirovkasi, jismoniy rekreatsiya va reabilitatsiya jarayonida ta'lim, tarbiyaviy vazifalarni, ta'lim vazifalarini va jismoniy rivojlanish vazifalarini hal qilishda tanlangan vositalardan foydalanish usullari ayniqsa muhim bo'lib, ular bunga ancha muvaffaqiyatli va mahsuldor erishishga yordam beradi. Bu izlanish harakat amallariga o'rgatishning samarali usullarini tanlash, jismoniy sifatlarni (qobiliyatlarni) rivojlantirish bilan bog'liq.

Savol tug'iladi: "Usul deganda nimani tushunish kerak va amaliyotda ularning qanday turlari qo'llaniladi?" Usullarning turli xil ta'riflari mavjud. Ko'pincha "usul" tushunchasi qo'yilgan pedagogik maqsadga erishish yo'li sifatida; ma'lum bo'lgan, oldindan belgilangan maqsad bilan biron-bir vositadan foydalanishning ma'lum bir usuli sifatida; o'qituvchi va talabani belgilangan vazifalarni bajarishga erishishlariga yordam beradigan o'zaro faoliyat usuli sifatida; muayyan doiradagi vazifalarni hal qilish uchun foydalaniladigan o'qituvchi faoliyatining texnikasi va qoidalari majmui sifatida; tartibli faoliyatning ma'lum bir usuli sifatida, ya'ni ko'zlangan maqsadga muvofiq natijaga erishishga olib keladigan maqsadli harakatlar tizimi sifatida; o'quv materialini o'zlashtirish shakli sifatida va boshqalar sifatida belgilanadi. "Usul" toifasini tushunishdagi ba'zi farqlarga qaramay, ushbu

ta'riflarning ko'pchiligiga xos bo'lgan bir qator umumiy muhim xususiyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Har qanday usul ongli maqsadni nazarda tutadi, busiz sub'ektning maqsadli faoliyat yuritishi mumkin emas, ya'ni u, har doim maqsadga muvofiq bo'lib, rejalashtirish va faoliyatning muayyan usulini amalga oshirish bilan tavsiflanadi. Vosita – bu usulning texnologik tomoni. Amaliyotda, amalning usuli emas, balki ularni o'zlashtirish texnologiyasi sir saqlanadi.

2. Ko'zlangan maqsadga erishish faoliyat jarayonida amalga oshiriladi, u muayyan harakatlar majmuini o'z ichiga oladi, ularning tartibi va ketma-ketligi faoliyat subekti tomonidan belgilanadi.

3. Usulning o'zining predmetli mazmuniga ega bo'lib, u, o'z tarkibiga insonni maqsadiga erishishi uchun zarur bo'lgan instrumentni, vositani oladi. Bu vositalar intellektual, amaliy va moddiylashtirilgan (predmetli) bo'lishi mumkin.

4. Har qanday usul biron-bir ob'ektga ta'sir ko'rsatishga mo'ljallangan va shuning uchun qo'llaniladigan usul muvaffaqiyatli bo'lishi uchun odam ob'ekt haqida, uning xususiyatlari haqida, uning ustidagi harakat amallari ta'siri ostida, uni o'zgarib borishi haqida nimani bilishi kerak. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida ta'sir qilish ob'ekti va predmeti – o'quvchilar shaxsi, uning turli sohalari: hissiyotlar, iroda, intellekt, qaddi-qomat, jismoniy sifatlar va boshqalar hisoblaandi.

5. Usullarda shaxsning ta'limi, tarbiyasi va rivojlanishi qonuniyatlari namoyon bo'ladi. Chunki ular odamlarning xohish–irodasidan qat'i nazar ob'ektiv ta'sir qilganligi sababli, ushbu o'rganilgan qonunlar asosida

shakllangan usul muayyan muolajalarni, texnologik usullarni, harakat usullarini qurish uchun konstruktiv asos bo'lib xizmat qiladi.

6. Usulning qo'llanilishi muqarrar va qonuniy tarzda maqsadga erishishga, ya'ni belgilangan natijaga olib kelishi kerak.

Yana bir xususiyatga e'tiboringiz jalb qilinadi. Usul, qoidaga ko'ra, bir yoki ikkita vazifani emas, balki ma'lum bir tipdagi, sinfdagi muammolarni hal qilish uchun ishlatiladi. Masalan, ta'lim yoki tarbiyaviy vazifalarni.

Agarda, yuqorida bayon qilingan barcha mulohazalarni umumlashtirsak, u holda "usul" tushunchasini, uning eng umumiy ko'rinishida quyidagicha ta'riflash mumkin:

Usul – bu, pedagogik qonuniyatlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan o'qituvchi (o'qituvchi, pedagog, murabbiy) harakatlarining tizimi bo'lib, uni maqsadli qo'llash o'quvchining nazariy va amaliy faoliyatini ma'lum bir shaklda tashkil etishga, harakatni o'zlashtirishni ta'minlashga imkon beradi. jismoniy sifatlarni rivojlantirish va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan harakatlar.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport murabbiyi, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va dam olish ishlari bo'yicha o'qituvchi–tashkilotchilar faoliyatida “usul” tushunchasidan tashqari “metodik usul” atamasi ham qo'llaniladi.

Metodik usul deganda u yoki bu usulni muayyan pedagogik vaziyatda amalga oshirish usullari tushuniladi.

Usul – metodikaning ajralmas qismi bo'lib, pedagogning yakka, bir aktli harakatlarini ifodalaydi. Har bir usulning ichida turli xildagi metodik usullar qo'llaniladi. Shuning uchun, ba'zida usullarni har xil usullarning

ma'lum bir uyg'unligi, birligi sifatida ko'rib chiqilishi bejiz emas. Boshqa tomondan, bitta usulning o'zida, uni amalga oshirish turli xil yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin.

Uslubiyat tushunchasi jismoniy tarbiya nazariyasi ikki ma'noda qo'llaniladi:

– tor ma'noda alohida mashqlarni (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, suzish va b.) o'zlashtirishning muvaffaqiyatini ta'minlovchi turli usullarning birligi sifatida;

– keng ma'noda nafaqat usullar va usul yo'llarining birligi sifatida, balki mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllari (maktabgacha ta'lim, umumta'lim va oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya usullari va b.) sifatida ham.

Adabiyotlarda “uslubiy yondashuv” va “uslubiy yo'nalish” tushunchalari ham uchraydi, ular, afsuski, ko'pincha turli mualliflar tomonidan noaniq va ziddiyatli tarzda taqdim etiladi. Mualliflar o'zlarining ishini bir joyida "uslubiy yondashuv" deb aytgan bo'lsa, boshqasida "uslubiy yo'nalish" deb aytgan holatlar ham mavjud. Bunday holat, ehtimol, ushbu asarlarda quyidagi “Mazkur tushunchalar “usul” va “metodik usul” tushunchalari bilan qanday bog'liqlikka ega?” degan savolni aks etmasligidan iborat.

Adabiy manbalarni o'rganish asosida, ushbu ushunchalarning mazmunini ko'rib chiqishga harakat qilamiz.

Uslubiy yondoshuv – pedagogni o'quvchilarga ta'sir etish usullari majmui bo'lib, ularni tanlash ma'lum bir ilmiy konsepsiya, ta'lim, tarbiya va rivojlanish jarayonini tashkil etish va amalga oshirish mantig'i bilan bog'liq. Masalan, harakatlarga o'rgatish paytida an'anaviy va

noan'anaviy yondashuvlardan (kompyuter texnologiyalari yordamida algoritimik, adaptiv–dasturlashtirilgan ta'lim va b.) foydalanish mumkin; harakat amallarini o'rganish va jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni) rivojlantirishda ikkita qarama–qarshi yondashuv bo'lishi mumkin: analitik (tanlangan) va yaxlit (integral).

Uslubiy yo'nalish – bu, harakat amallariga o'rgatish yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'yilgan vazifani bironta dominant bo'lgan omilning ta'siri hisobiga hal qilish imkonini beradigan bir turdagi, bir tipdagi vazifalarni, usullar va metodik usullarni qo'llashga orientirlaydigan metodikasidagi yo'llarning bittasi hisoblaandi.

Masalan, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida maksimal kuch kuchlanishlarini yuzaga keltirish paytida quyidagi uslubiy yo'nalishlar ajratiladi:

- chegaraviy miqdordagi takrorlashlar bilan chegaraviy bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengib o'tish;

- chegaraviy og'irliklarni chegaraviy bo'lmagan miqdordagi takrorlashlar bilan qo'llash;

- qarshiliklarni maksimal tezlik bilan yengish va b.

Harakat ko'nikmalarining yuqori barqarorligi va variativligiga erishish uchun texnik usullarni bajarish paytida tashqi vaziyatni murakkablashtirish yoki harakatlar texnikasini (toliqish, hissiy kuchlanish fonida, biron-bir analizatorning faoliyatini “o'chirish” yoki chegaralash paytida) bajarishni qiyinlashtiradigan jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin. Aksincha, harakat ko'nikmalarini qisman qayta qurish, ko'nikmaning alohida detallarining kinematikasi va dinamikasini takomillashtirish paytida texnik amallarni bajarishning yengillashtirilgan

shartlari yuzaga keladi. Yuqorida ko‘rib chiqilgan barcha tushunchalar bir–biri bilan o‘zaro bog‘liq hamda bir–birini to‘ldiradi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya nazariyasida ta’li, tarbiya va shaxsni rivojlantirish usullarining bir qancha tasniflari mavjud. Bu yerda, asosida, usullarni shaxsning jismoniy madaniyatini alohida tomonlarini shakllantirish bilan bog‘liq bo‘lgan spesifik pedagogik vazifalarni hal qilishga yo‘naltirilganligi yotgan tasniflash ko‘rib chiqiladi.

Usullarni tasniflash uch guruhga bo‘linadi:

I. Bilimlarni egallashga yo‘naltirilgan.

II. Harakat malakalari va ko‘nikmalarini o‘zlashtirishga ko‘maklashadigan.

III. Jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga ustivor yo‘naltirilgan.

Usullarning har bir guruhida, o‘z navbatida, usullarning mos ravishdagi kichik guruhlarini, turlarini va turlarini ajratish mumkin. U yoki bu usul turli xarakterdagi metodik usullarni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, bitta metodik usullarning o‘zi har xil usullar tarkibiga kirishi mumkin. Tasnifni tuzish paytida, usullarning har bir guruhi bilimlarni o‘zlashtirish yoki harakat malakalari va ko‘nikmalarini yoki jismoniy sifatlarni yo‘naltirilgan rivojlantirish jarayonining qonuniyatlari asosida qurilishi va qo‘llanilishi kerak degan fikr inobatga olingan. Harakat amallarini o‘rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bir–biridan sezilarli darajada farq qilganligi sababli, uni nazariy va amaliy jihatdan asosli hamda istiqbolli deb hisoblash mumkin.

Albatta, ushbu usullarning ko‘pchiligi bir vaqtning o‘zida u yoki bu darajada ta’lim, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi funksiyalarni amalga

oshiradi. Biroq, bularning barchasiga qaramay, ularning har biri o'zining dominant funksiyalariga ega bo'lib, ular uni, shaxsning jismoniy tarbiyasini shakllantirish usullarining u yoki bu guruhiga tegishli deb tasniflash uchun jiddiy asos bo'ladi.

Muayyan usulni tanlash va amaliyotda qo'llash bir qator omillarga va shartlarga bog'liq. Xususan, ularni tanlash quyidagilar bilan belgilanadi:

1. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish qonuniyatlari va ulardan yuzaga keladigan uslubiy tamoyillar bilan.

2. Shug'ullanuvchilar shaxsini o'rgatish, tarbiyalash va rivojlantirish bo'yicha belgilangan maqsad va vazifalar bilan.

3. O'quv material mazmunining, qo'llaniladigan vositalarning xarakteri bilan.

4. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari – ularning yoshi, salomatlik holati, jinsi, tayyorgarlik darajasi, harakat iqtidori, jismoniy va aqliy rivojlanishi, psixofiziologik xususiyatlari va boshqalar bilan.

5. Murabbiylarning o'zlarini imkoniyatlari – ularning oldingi tajribasi, nazariy va amaliy tayyorgarlik darajasi, muayyan usullar, vositalarni qo'llashdagi qobiliyatlari, ish stili va shaxsiy fazilatlari bilan. Bu borada P.F.Lesgaft "Aytishingiz mumkin: usul menman" deb, yaxshi fikr bildirgan.

6. Murabbiyning imkoniyatidagi vaqt bilan. Masalan, suhbat tavsiflashdan ko'ra ko'proq vaqt oladi.

7. Harakat amallarini o'rgatish bosqichlari, ishchanlik qobiliyatini rivojlantirish fazalari (sifatlarning rivojlanish darajasini oshirish, ularni barqarorlashtirish yoki tiklash) bilan.

8. Alohida mashg'ulotlarni va ularning qismlari, bosqichlari, davrlari, trenirovka sikllarining strukturasi bilan.

9. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan tashqi sharoitlarning o'ziga xos xususiyatlari (havo harorati, namlik, shamolning kuchi, jihozlarning holati) bilan.

5.2. Harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar

o'rganish jarayonida harakat amalining strukturasi o'zlashtirish usuliga bog'liq holda, usullar quyidagilarga bo'linadi:

- bo'laklarga ajratilgan mashq qilish usullari;
- yaxlit mashqlar usullari.

Bo'laklarga ajratilgan mashq qilish usullari (u, odatda "maqsadli" deb ataladi) mashqni qismlarga bo'lib, keyinchalik o'zlashtirishi darajasiga qarab, ketma-ket yaxlit harakatga birlashtirib o'rganishni nazarda tutadi. Ushbu usul quyidagi hollarda qo'llaniladi:

-koordinatsion-murakkab bo'lgan harakat amallariga o'rgatish paytida, ularni yaxlit tarzda o'rganish mumkin bo'lmaganda;

-agar, mashq organik jihatdan bir-biri bilan kam bog'langan katta miqdordagi elementlardan iborat bo'lsa;

-agar, mashq shu qadar tez bajarilsa, yaxlit bajarish bilan uning alohida qismlarini o'rganish va takomillashtirishning imkoni bo'lmaydi;

-agar, harakat amalining detallari dastlab o'rganilmasa harakatlarni yaxlit ijro etish xavfli bo'lganida;

-o'quv faoliyatiga, ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan ishlash paytida qiziqishni saqlab qolish, o'z kuchiga ishonchni shakllantirish uchun tezkor muvaffaqiyatni ta'minlash zarur bo'lganda.

Harakat amallariga o'rgatishni bo'laklarga ajratish usuli bilan tuzish vazifasi mashqlarning miqdori va ularni tanlash to'g'risidagi masalalarni hal qilishga olib kelinadi. Ushbu muammolarni hal qilishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

a) bo'laklarga ajratish paytida o'rganilayotgan amal tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi va o'qitish shartlarini hisobga olish kerak;

b) bo'laklarga ajratish mazkur amalning tuzilishida tub o'zgarishlarga olib kelmasligi kerak;

v) bo'laklarga ajratish paytida maqsadli mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi kerak;

g) alohida o'rgatish uchun mashqning faqat shunday fazalarini tanlash kerakki, ular yo shug'ullanuvchining o'zi tomonidan yoki tashqaridan o'qituvchini yoki o'rgatuvchi moslama yordami bilan samarali nazorat qilinishi mumkin, nazorat qilinishi yomon bo'lgan harakat fazalarini bo'laklarga ajratish kerak emas;

d) o'quv mashqi mashg'ulot mavzusi bilan bog'liq bo'lmagan begona harakat axborotlarini iloji boricha o'z ichiga kamroq kiritishi kerak.

Bo'laklarga ajratilgan mashqlarning asosiy turlari:

1. Xususan bo'laklarga ajratilgan mashqlar usuli, nisbatan yirik vazifalarni qo'llashni nazarda tutadi, ularning har biri maqsadli mashqning bir yoki bir necha bosqichini qamrab oladi.

2. Tor doiradagi harakat vazifalarini hal qilish usuli, u harakatlarning alohida tavsiflarini (fazoviy, vaqtli, dinamik, ritmik va b.) va maqsadli mashqlar fazalari doirasidagi harakatlarning bo'limlarini bo'laklarga ("qatlamlarga") ajratishni nazarda tutadi. Uning yordami bilan xilma xil vazifalarni hal qilish mumkin. Xususan, shug'ulanuvchilarda harakat haqida ancha aniq tasavvurlarni shakllantirish, harakat texnikasining ayrim xususiyatlarini takomillashtirish, o'quv jarayonida yuzaga keladigan xatolarni tuzatish va boshqalar.

3. Bo'laklarga ajratilgani bo'yicha. Harakatlarini bo'laklarga ajratib o'rganish jarayonida ko'plab usullar qo'llaniladi. Ulardan asosiylari tanani va uning qismlarini asosiy holatlarini o'zlashtirish, mashqning u yoki bu fazasida tananing holatini vaqtinchalik qayd qilish, harakatning o'rganilayotgan fazasidagi "olib o'tish", harakatga taqlid qilish, harakatning boshlang'ich va yakuniy shartlari va b.

Yaxlit mashq usullari harakatlarni shug'ulanuvchilar tomonidan boshidanoq shu harakat uchun tipik bo'lgan o'zgarish bir butun struktura tarkibida o'zlashtirilishiga asoslanadi (sakrash, uloqtirish va b.). Ular, quyidagi holatlarda ustivor qo'llaniladi:

–eng oddiy mashqlarni o'rganishda;

–metodologik nuqtai nazardan qismlarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq bo'lgan ba'zi murakkab harakatlarni o'rganishda;

– harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishda. Yaxlit usullarni qo‘llash uchun qulay sharoitlar talaba va o‘qituvchi yordam va straxovkaning samarali vosita va usullariga ega bo‘lgan hollarda ham mavjud. Masalan, bu, sport gimnastikasi, akrobatika, suvga sakrash, fristayl kabi va boshqa turlari uchun xarakterli bo‘lib, ularda harakat amallarini o‘zlashtirilishi xavf, qo‘rquv, salbiy his–tuyg‘ularni yengish bilan bog‘liq.

Hozirgi vaqtda, jismoniy tarbiya va sportda trenajyor moslamalar keng qo‘llanilmoqda va ular, o‘z zimmasiga harakatlar texnikasini o‘rgatish va shug‘ilanuvchilarning harakatlarini nazorat qilish funksiyalarini olmoqda. Tabiiyki, bunday trenajyorlar va boshqa texnik qurilmalardan foydalanish hattoki yetarlicha murakkab harakat amallarini yaxlit o‘rganishga imkon beradi.

Yaxlit usul usullarning turlari:

1. Xususan yaxlit usul, bu o‘rgatish mashqlari sifatida bir butun harakatni bevosita qo‘llashni nazarda tutadi, ya’ni o‘rganilayotgan ob’ekt hisoblangan harakat amalini.

2. Yaxlit mashq usuli, xususiy vazifalarni qo‘yish bilan.

3. Yaxlit mashq usuli, o‘rgatishni yetakchi zvenodan boshlash.

4. Keltiruvchi mashqlar usuli, u, o‘rgatuvchi mashqlar sifatida maqsadli mashq bilan tuzilmaviy bog‘liq bo‘lgan, lekin o‘zlashtirish uchun qulayroq bo‘lgan mashqlarni qo‘llashga asoslangan.

Mashqlarni ushbu usul yordamida o‘rganish va takomillashtirish paytida quyidagi metodik usullar qo‘llanilishi mumkin, ya’ni kafolatlangan xavfsizlikning mavjudligida mashqni mustaqil bajarish (o‘qituvchi, sherik, lonj tipidagi yordamchi vositalar va boshqalar

yordamidagi bevosita straxovka qilish qo'llaniladi); mashqni yo'naltiruvchi yordam bilan bajarish; trenajyorda bajarish va h.k.

5.3. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan umumiy pedagogik vositalar va usullar

Jismoniy tarbiya mohiyati bo'yicha pedagogikaning bir sohasi bo'lib, umumiy pedagogika usullarini, xususan, so'zlardan foydalanish usullarini (og'zaki usullar) va ko'rgazmalilikni ta'minlovchi usullarni (ko'rgazmali usullar) keng qo'llashni nazarda tutadi.

Spesifik usullarga nisbatan umumiy pedagogik usullar, qat'iy aytganda, xizmat funksiyasini bajaradi. Lekin, ularning roli shunchalik katta va muhimki, ularsiz jismoniy tarbiyaning eng oddiy jarayonini ta'minlash mumkin emas.

So'zdan foydalanish usullari. Og'zaki usullar pedagogika kursida har tomonlama ochib berilgan. Shuning uchun, ular eng qisqa shaklda ko'rib chiqiladi.

Avvalo shuni ta'kidlash lozimki, o'qituvchi o'zining umumiy pedagogik va o'ziga xos funksiyalarini ancha darajada so'zlar yordamida amalga oshiradi. Xususan, u, so'z vositasida shug'ulanuvchilarning faoliyatini boshqaradi, vazifalar qo'yadi, bilimlarni yetkazadi, texnika va taktika haqidagi mazmunli tasavvurlarni chuqurlashtiradi, faoliyatni tahlil qiladi, tarbiyaviy ishlarni olib boradi va h.k. Jismoniy tarbiyada xilma xil so'zli usullar keng qo'llanilmoqda:

1. Hikoya – bu, odatda, o'quv materialini bayon shaklida qisqa yoki kengaytirilgan ko'rinishda amalga oshiriladigan so'z bilan bayon qilinishi.

2. Tushuntirish – bu, masalani (vazifani) mantiqan qat’iy, argumentlar bilan asoslangan tarzda bayon qilinishi, masalan, mashqning texnikasi, usuli, yo‘l qo‘yilgan xatolar va boshqalar to‘g‘risida.

3. Suhbat – o‘qituvchi va talabalar o‘rtasida o‘zaro axborot almashishning savol–javob shakli.

4. Ma’ruza – muayyan mavzuni (muammoni) tizimli, har tomonlama mantiqiy izchil yoritilishi.

5. Yo‘riq berish – bu, taklif qilinayotgan vazifani aniq, konkret bayon qilish.

6. Izohlar va mulohazalar – bu, bevosita topshiriqni bajarish jarayonida yoki u bajarilgandan so‘ng darhol beriladigan tushuntirishlar.

7. Farmoyishlar, ko‘rsatmalar, buyruqlar – ohangi buyruq berish ohangidan ajralib turadigan shug‘ulanuvchilar faoliyatini boshqarishning o‘ziga xos shakllari. Ular shug‘ulanuvchilarning harakatlarini operativ boshqarish uchun mo‘ljallangan.

Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadigan mashg‘ulotlarda so‘zni ishlatishda qo‘yiladigan asosiy talablar:

1. O‘qituvchining nutqi istisnosiz barcha o‘quvchilar uchun mutlaqo ochiq, tushunarli va ravon bo‘lishi kerak, chunki ular taklif etilayotgan topshiriqlar, ko‘rsatmalar, mulohazalar va hokazolarning mohiyatini doimo aniq ifodalab berishi kerak.

2. Ma’lumki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotining samarasi, ajratilgan vaqt ichida harakat faolligini ulushi ("motor zichligi") bilan belgilanadi. Shuning uchun, uzoq hikoya qilishlar, tushuntirishlar, mulohazalar har doim ham maqsadga muvofiq bo‘lmaydi. Demak, o‘qituvchining nutqi imkon qadar qisqa va aniq bo‘lishi kerak. Shu tufayli, o‘qituvchi

mashg'ulotlarda maxsus atamalardan kengroq foydalanishga, ya'ni mazmuni bo'yicha katta sig'imli harakat amallarini qisqa og'zaki belgilashga majbur.

3. Darsda qo'llaniladigan og'zaki usullar his-tuyg'uliligi va monotonligini yo'qligi bilan ajralib turishi kerak. Hissiy, obrazli so'z nafaqat shug'ullanuvchilarning ongiga, balki ularning his-tuyg'ulariga ham ta'sir qiladi, bu esa, pirovardida tegishli faoliyatni rag'batlantiradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada amaliyotga nisbatan xizmat vazifasini bajarish orqali, og'zaki usullar mashg'ulot jarayonini mazmunli boshqariladigan, demak samaraliroq qiladi.

Ko'rgazmalilikni ta'minlaydigan usullar. Ushbu guruh usullari harakatlarni o'rgatish jarayonida qo'llaniladi. Ularning konkret funksiyasi shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakatlar va ularni bajarish usullari haqida to'laqonli ko'p qirrali tasavvurlarni yaratishdan iborat. Shuning uchun, harakat amallarini ko'rish, eshitish va harakat analizatorlari yordamida bevosita idrok etish harakatlarni o'rgatish jarayonini yanada samarali va qiziqarli qiladi.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilikni ta'minlaydigan quyidagi tipik usullar qo'llaniladi:

1. Bevosita ko'rgazma usullari (mashqlarni o'qituvchi yoki uning ko'rsatmasi bo'yicha boshqa talaba tomonidan namoyish qilinishi).

2. Bilvosita ko'rgazma usullari (diagrammalar, grafiklar, fotosuratlar, videolar va boshqalarni namoyish qilish).

3. O'rganilayotgan harakat amallarini yo'naltirilgan idrok etish usullari.

4. "Tezkor axborot" usullari.

Ularning ayrim xususiyatlarini aytamiz.

Bevosita ko'rgazma usullari shug'ullanuvchilarda mashq qilish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish uchun mo'ljallangan. Usul taqlid qilish mexanizmiga asoslangan bo'lib, u, bolalik davrida eng yorqin namoyon bo'ladi. Ko'r-ko'rona, sof mexanik taqlidni istisno qilish uchun u, odatda so'z bilan birga ishlatiladi. P.F.Lesgaftning fikriga ko'ra, so'z har doim namoyishdan oldin bo'lishi kerak. Ushbu usulning samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq, ular orasida quyidagilar ajratiladi:

-o'quvchini kuzatish jarayoniga psixologik tayyorligi, birinchi navbatda, berilgan harakat haqidagi dastlabki bilimlarga bog'liq bo'lib, shug'ullanuvchini o'rganilayotgan mashqni o'zlashtirishi bilan bog'liq bo'lgan ijobiy motivatsiyasi;

-namoyish qilishning sifati, qoidaga ko'ra, namunali bo'lishi kerak. Lekin, ba'zida ko'rsatish usuli yordamida yaxshi ta'sirga yerishiladi. Mubolag'ali ishlashda o'qituvchi, odatda o'quvchilar tomonidan yo'l qo'yilgan eng tipik xatolarni namoyish etishga intiladi;

-namoyishchi va shug'ullanuvchilar orasidagi masofa. Optimal masofa deb, harakatning kengligidan uch-to'rt baravar ko'p bo'lgan masofaga aytiladi. Masalan, yon tomonlama aylanishda ("g'ildirak") kenglik 2 m. Keyin $2 \times 3 (4) m = 6 (8) m$. Bu masofada umuman harakat ham va texnikaning alohida fazalari va detallari ham yaxshi idrok qilinadi. Ushbu qoida kichik amplitudali harakatlarni o'rganish uchun amal qiladi. Boshqa hollarda, namoyishning konkret vazifalariga bog'liq holda masofa o'zgartirilishi kerak.

Bilvosita ko'rgazma usullari o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi tasavvurlarni kengaytirish va chuqurlashtirishga yo'naltirilgan. Ko'rsatilgan harakatni sekinlashtirish, istalgan bosqichda to'xtatish va sharhlash, shuningdek, ko'p marta takrorlash mumkin bo'lgan kinofilmlar va video tasvirlar ayniqsa muhimdir. Oldindan videoga yozib olingan holda, shug'ullanuvchilarning o'zlari tomonidan mashqlar bajarilishi ko'rsatilsa va parallel ravishda tanqidiy tahlil yoki sharh o'tkazilsa, ijobiy ta'sir kuchayadi.

Harakatlarni yo'naltirilgan idrok etish usullari ish bajarayotgan mushaklardan, bog'lamlardan yoki tananing alohida qismlaridan kelayotgan signallarni idrok etishga, ya'ni mushak hissiga asoslangan. Bunday idrok qilish kinestezik (harakatli) tasavvurni yaratish uchun zarur va u, quyidagi metodik usullarni qo'llash natijasida erishiladi:

- mashqni sekin sur'atda, chegaraviy bo'lmagan dinamik kuchlanishlar va tezlik bilan bajarish;

- mashqni o'qituvchi yoki o'rtog'i yordamida bajarish. Bu, shug'ullanuvchini diqqatini boshqa lahzadarga chalg'itmasdan, ijro texnikasiga jamlash imkonini beradi;

- zaruriy statik holatlarni egallash, bunda, tayanch–harakat apparatining turli qismlarida mos ravishdagi xis–tuyg'ularni konsentratsiya qilish;

- harakatlarning kerakli ko'rsatgichlarini o'rnatadigan va shu orqali ularning yaxshi his etilishiga hissa qo'shadigan maxsus trenajyor moslamalaridan foydalanish (tennis to'plarini uloqtiruvchi qurilmalar, dopinglar, lonjlar va h.k.).

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida tezkor axborot usullari tobora ko‘proq qo‘llanila boshlandi. Ular, shug‘ullanuvchilar tomonidan harakat amallarini bajarish paytida zaruriy tuzatish yoki belgilangan ko‘rsatkichlarni (sur‘atni, ritmni, kuchlanishni, amplitudani va b.) ushlab turish uchun tezkor axborot olishlari uchun mo‘ljallangan.

Tezkor axborot usullaridan foydalanishning ba’zi yo‘nalishlarini belgilaymiz:

- sportcha yurishda ikkitalik tayanch fazasini saqlanishini nazorat qiluvchi tovush yoki yorug‘lik signallari;

- yadroni uloqtirishda, tenzoplatformadan sakrashda va boshqalarda namoyon qilinadigan kuchlanishlar kattaligini aniqlaydigan tovushlar;

- gimnastika snaryadlarida mashq bajarishda fotoelektron qurilmalar tomonidan berilgan yorug‘lik signallari;

- telemetriya va kompyuter texnikasi yordamida olinadigan tezlik, sur‘at, ritm, harakat reaksiyasi vaqti va boshqa ko‘plab harakat ko‘rsatkichlari haqida turli xil ma’lumotlar. Bu yerda u, texnologiyaning turli tavsiflarini tartibga soluvchi yoki cheklovchi rolini o‘ynaydi.

Umuman olganda, ko‘rgazmali ta’sir qilish usullaridan majmuaviy foydalanish o‘qituvchilarga turli xil harakat amallarini, jumladan eng qiyinlarini ham ancha samarali va tezroq o‘rgatish jarayonini amalga oshirishga imkon beradi.

Xulosa qilib shuni ta’kidlash mumkinki, bobda muhokama qilingan jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan o‘ziga xos va umumiy pedagogik usullar bir–biri bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy tarbiyada keng ko‘lamli o‘ziga xos usullarning etakchi roliga qaramasdan, uning natijasi

ko‘p jihatdan o‘qituvchi–murabbiyning umumiy pedagogik usullardan foydalanish qobiliyatiga bog‘liq.

Jismoniy tarbiya amaliyotida mavjud bo‘lgan turli xildagi konkret vazifalar mos ravishdagi adekvat usullardan foydalanishni talab qiladi. Ularning tanlash har doim mutaxassisning kasbiy malakasi, xususan, hal qilinishi kerak bo‘lgan pedagogik muammolar, jalb qilinganlarning psixofizik va texnik imkoniyatlari, shuningdek, uslubiy tamoyillar talablari bilan belgilanadi.

Nazorat savollari:

1. “Usul”, “metodik usul”, “texnika”, “uslubiyat”, “uslubiy yondashuv” tushunchalariga qisqacha tavsif bering va amaliy misol yordamida ular orasidagi munosabatni oching.

2. U yoki bu usulni tanlashni nima belgilaydi?

3. Jismoniy tarbiya jarayonida usulni tanlashga qo‘yiladigan talablarni sanab o‘ting.

4. Qanday usullar guruhlarini bilasiz?

5. Umumiy pedagogik va spesifik usullarning farqi nimada?

6. Umumiy pedagogik usullar qanday guruhlarga bo‘linadi?

7. Og‘zaki usullarni sanab o‘ting va tavsiflang.

8. Ideomotor va ruhiy boshqarishning qanday usullari mavjud?

9. Ko‘rgazmali ta’sir usullarini ayting.

10. Spesifik usullarni tavsiflang.

VI-BOB. YUKLAMA VA DAM OLISH JISMONIY MASHQLARNI BAJARISHNING O‘ZARO BOG‘LIQ TARKIBIY QISMLARI SIFATIDA

6.1. Yuklama tushunchasi

Yuklama – bu, jismoniy mashqlarni shug‘ullanuvchilarning organizmiga ta’sirini ma’lum bir kattaligi hamda bunda, yengib o‘tilishi kerak bo‘lgan ob’ektiv va sub’ektiv qiyinchiliklar darajasi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamaning ko‘rsatkichlari, bir tomondan, amalga oshirilayotgan ishlarning tashqi parametrlarini tavsiflovchi kattaliklardir (mashqlarni bajarish davomiyligi va tezligi, takrorlashlar, urinishlar, elementlar soni, og‘irliklarniing vazni va b.), boshqa tomondan, jismoniy mashqlar chaqiradigan organizmdagi funksional va ular bilan bog‘liq bo‘lgan siljishlarni kattaligi (yurak urishi tezligini, o‘pka ventilyatsiyasini, kislorod iste’molini, qonning daqiqali hajmi va boshqalarni ortishi darajasi). Birinchisi yuklamaning "tashqi" tomoniga, ikkinchisi – uning "ichki" tomoniga ishora qiladi.

Yuklamaning kattaligi uning hajmi va jadalligiga bog‘liq.

Yuklamaning hajmi deganda jismoniy mashqlarni bajarilishi davomiyligi ham va ma’lum vaqt davomida (bitta darsa, haftada, oyda va h.k.) bajarilgan jismoniy ishlarning umumiy miqdori tushuniladi. Yuklamani tashqi tomonini baholash mezonlari quyidagilar bo‘lishi mumkin: mashqlarni takrorlash soni (shtangani ko‘tarish soni, gimnastika kombinatsiyasidagi elementlar soni, sport o‘yinlari va yakkakurashlarda hujum va mudofaa harakatlarining soni); mashg‘ulotlar soni va ularga sarflangan vaqt; og‘irliklarning umumiy vazni; umumiy kilometraj va boshqa ko‘rsatkichlar. Yuklamaning ichki

tomonini baholashda hajm ko'rsatkichlari – mashqlar paytidagi umumiy energiya iste'moli yoki ma'lum vaqt davomida individual mashqlarda yurak urishi tezligining umumiy qiymatlari bo'lishi mumkin.

Yuklamaning intensivligi – bu, jismoniy mehnatni odam organizmiga mazkur lahzada ta'sir qilish kuchi, uning kuchlanganligi va yuklama hajmini vaqt ichidagi konsentratsiyasi darajasi. Yuklamaning tashqi tomoni jadalligini o'lchovlari bo'lib, qoidaga ko'ra, quyidagilar xizmat qiladi: harakatlanish tezligi – yugurishda, suzishda va h.k.; o'yin yoki jangning sur'ati – sport o'yinlari va yakkakurashlarda; uzunlik yoki balandlik – sakrash yoki uloqtirishda; darsning motor zichligi (mashqlar uchun sarflangan vaqtni darsning umumiy vaqtiga nisbati) – gimnastik va boshqa mashqlarda, yengib o'tiladigan og'irlikning vazni – shtanga, gantellar, ichi to'ldirilgan to'plar bilan mashqlarda, blokli qurilmalarda va b. Yuklamaning ichki tomonini jadalligi ko'rsatkichlari yurak urish tezligining minimal, o'rtacha va maksimal qiymatlari, vaqt birligi ichidagi energiya sarfi miqdori (soniya yoki daqiqada) bo'lishi mumkin.

Yuklamani hajmi va jadalligi yoki ikkala ko'rsatkichlarini bir vaqtning o'zida o'zgartirish mumkin.

Yuklama standart bo'lishi mumkin – o'zining tashqi ko'rsatkichlari (harakat tezligi va sur'ati, og'irliklarning vazni va b.) bo'yicha deyarli bir xil bo'lishi mumkin.

Standart yuklamalarni qo'llash inson organizmida uzoq muddatli morfo–funksional moslashuvchan qayta qurishni ta'minlaydi, uning bazasida jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarini mustahkamlanishi va takomillashuvi sodir bo'ladi. Lekin birga, bir xil turdagi yuklamalarni uzoq muddat qo'llash jismoniy qobiliyatlarni

o'sishini tormozlashi, shug'ullanuvchilarni toliqishiga hamda mashg'ulotlarga qiziqishini yo'qotishiga olib kelishi mumkin.

Shu sabab, qo'llaniladigan yuklamalarni uzluksiz variatsiya qilinishi ortiqcha toliqishni paydo bo'lishi imkoniyatini kamaytiradi, organizmda tiklanish jarayonlari faollashadi, mos ravishdagi qobiliyatlarning rivojlanishi asosida yotadigan funktsiya va strukturalarning adaptatsion qayta qurilishi kuchayadi.

Mashqni bajarish davomida dam olish pauzalari bo'lmaganda, yuklama uzluksiz xarakterga ega bo'ladi, agarda, bitta mashqning o'zini yoki turli mashqlarni takrorlashlar o'rtasida odamning ishchanlik qobiliyatini pasaygan darajasini tiklashni ta'minlaydigan dam olish oraliqlari mavjud bo'lsa, yuklama uziluvchan bo'ladi.

Ishchanlik qobiliyatini tiklanishining qaysi fazasida mashqni navbatdagi bajarilishi amalga oshirilishiga bog'liq holda, dam olish intervallarining quyidagi turlari ajratiladi:

- to'liq bo'lmagan (subkompensatsion) va to'liq (kompensatsion);
- ekstremal (subkompensatsion);
- ekstremal holatdan keyingi (postsuperkompensatsion).

Dam olish intervalining to'liq bo'lmagan (subkompensatsion) turi bilan navbatdagi mashqni bajarish ishchanlik qobiliyatini ko'proq yoki kamroq darajadagi to'liq tiklanmagan davriga to'g'ri keladi. Ularning ikki turi farqlanadi: ancha darajadagi qisqa (qisqartirilgan) va biroz qisqa dam olish intervali.

Ancha darajadagi qisqa intervallarda ishchanlik qobiliyatini nisbatan katta darajada tiklanmasligi (5–10%) bilan xarakterlanadi, yurak qisqarishi chastotasi 130–140 zarba/min, nafas tezlashadi, ishga

sub'ektiv tayyorgarlik yo'q. Bu holatda yuklamani takroran bajarilishi mashqning jadalligini (harakatlanish tezligini, harakat sur'atini, kuch va h.k.) pasayishiga olib keladi. Ular, asosan chidamlilikni rivojlantirish paytida qo'llaniladi.

Bir oz qisqa dam olish intervallarida ishchanlik qobiliyatini noto'liq tiklanishi uncha katta bo'lmaydi (3–5%). Yurak qisqarishi chastotasi 120–130 zarba/min, nafas olish deyarli tiklanadi, ba'zida ishlashga sub'ektiv tayyorlik mavjud. Ular, xuddi qisqartirilgan intervallar singari, chidamlilikni rivojlanishiga hissa qo'shadilar.

Dam olish oralig'ining to'liq (kompensatsion) turi ishchanlik qobiliyatini dastlabki darajagacha tiklanishini ta'minlaydi. Shug'ullanuvchilarda ishlashga tayyorlik hissi paydo bo'ladi. Bunday dam olish pauzalari, birinchi navbatda, mushak kuchini, tezlik va epchillikni rivojlantirishda qo'llaniladi. Ular, shug'ullanuvchilar "tetiklikni" saqlash imkonini beradi, bu esa, masalan, yugurishning yuqori tezligini, futbolda to'pni aniq uzatish va to'pga zarba berish, eshkak eshishda belgilangan sur'atni ushlab turish imkonini beradi.

Dam olish intervalining ekstremal (subkompensatsion) turi – bunda, mashqni navbatdagi bajarilishi ishchanlik qobiliyatini ortishi fazasiga to'g'ri keladi. Bunday holatda, shug'ullanuvchilarda navbatdagi vazifani bajarishga sub'ektiv tayyorlik hissi to'liq ifodalangan bo'ladi. Ishni ishchanlik qobiliyatini ortishi fazasida bajarish, asosan to'liq intervalli dam olish paytidagi sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi. Turli odamlarda, ularning jismoniy tayyorgarligi va mashqlarning xarakteriga bog'liq holda, optimal dam olish vaqti yetarlicha katta chegaralarda (3

dan 10 minutgacha) o'zgarib turadi. Dam olishning optimal davomiyligi, odatda intervalli yuklamalarni qo'llash paytida tajribaviy o'rnatiladi.

Ekstremal holatdan keyingi dam olish (postsuperkompensatsion) intervali (uzun) turida navbatdagi ish, oldingi vazifani bajarish izlari deyarli yo'qolgan paytda amalga oshiriladi. U yoki bu interval yordamida erishilgan samara doimiy bo'lmaydi. U, ma'lum bir usulni qo'llanilishi paytida beriladigan umumiy yuklamaga bog'liq holda o'zgaradi. Shuning uchun, davomiyligi bo'yicha bitta intervalning o'zi har xil sharoitlarda ekstremal, to'liq va to'liq bo'lmagan (qattiq) bo'lishi mumkin

O'zining xarakteriga ko'ra, dam olish quyidagicha bo'lishi mumkin:

- passiv (nisbiy tinch holat, faol harakat faoliyatini yo'qligi);
- faol (charchoqni keltirib chiqaradigan faoliyatdan boshqa biron-bir faoliyatga o'tish – yugurishda, masalan, tinch yurish, suzishda – suvda shoshilmay bajariladigan harakatlar va h.k.).

Charchoqning kuchayishi sharoitida faol dam olishning samaradorligi pasayishi, passiv dam olishning roli ortishi mumkin. Amalda, passiv dam olishning quyidagi turlari keng qo'llaniladi: "ishontirib uxlatish, "autogen dam olish" va b.

Hal qilinadigan vazifalarga, yuklamaning hajmi va xarakteriga, shug'ullanuvchilarda toliqishni rivojlanishi darajasiga bog'liq holda, faol va passiv dam olish ma'lum darajada uyg'un ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. Ushbu turdagi dam olish aralash (kombinatsiyalangan) deb ataladi.

Faol, passiv va aralash dam olish jarayonida tiklanish jarayonlarini tezlashtiradigan qo'shimcha vositalardan foydalanish mumkin – global

yoki tanlab ta'sir ko'rsatadigan (massaj, elektr muoalajalari, aeronizatsiya va b.) yoki ularni umuman qo'llamaslik mumkin. Dam olish pauzalarida tiklanish vositalarini qo'llash mashg'ulotdagi yuklamaning umumiy hajmini va alohida mashqlarni bajarish jadalligini oshirish, mashqlar orasidagi dam olish intervallarini qisqartirish, mashqlar hajmi va sonini oshirish imkonini beradi. Buning hisobiga sport amaliyotida mikrosikllardagi mashg'ulotlar hajmini ba'zan 10–15% ga oshirish mumkin bo'ladi.

Dam olish to'g'risidagi tasavvur uning davomiyligini o'zgartirish yoki saqlab qolish usullari oshkor qilinmasa to'liq bo'lmaydi. Bu holatda, dam olishning shunday turlarini ajratish mumkinki, unda, alohida harakat amallarini bajarish orasidagi (yoki seriyalar orasidagi) dam olish intervallarining davomiyligi o'zgarmaydi, rejali ravishda qisqaradi yoki aksincha, ko'payadi. Va, nihoyat, dam olishning davomiyligi avval kamaygan, keyin ko'paygan yoki o'zgarmagan holatlar ham mavjud. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirilgan rivojlantirishning u yoki bu usulini mohiyati ko'p darajada yuklamaning har bir parametrini: jadalligini, davomiyligini, mashqlarni takrorlashlar sonini, dam olish intervallari va xarakterini boshqarish va dozashtirishning tanlangan usuliga bog'liq.

6.2. Harakatlar mashqlarini bajarish jarayonida yuklamalarni boshqarish usullari

Bir maromdagi usul qo'llanilganida shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni nisbatan doimiy jadallikda uzluksiz bajarishlari bilan tavsiflanadi, masalan, harakatlanishning o'zgarmas tezligini, ishning sur'atini, kattaligi va amplitudasini doimiy saqlashga intiladilar.

Aytish lozimki, agar masofani yugurib bosib o'tishda tezlikning o'zgarishlari o'rtacha tezlikdan 3% dan ko'p oshmasa, bunday yugurishni bir maromdagi deb hisoblash mumkin. Bu usul, asosan siklik mashqlarda (yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish) qo'llaniladi, garchi uni asiklik mashqlarda (gimnastika, boks va b.) qo'llash imkoniyati ham istisno qilinmaydi.

Uni qo'llash paytida shug'ullanuvchilarning organizmiga trenirovka ta'siri ishlash davrida ta'minlanadi. Yuklamani oshirish yo mashqlarning davomiyligini yoki bajarish jadalligini oshirish orqali erishiladi. Albatta, ishning jadalligini oshishi bilan uning davomiyligi kamayadi va aksincha. Ushbu usul yordamida quyidagi vazifalar hal qilinadi: umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish, harakatlarning tejamkorligini oshirish, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

Ushbu usulning ikkita varianti farqlanadi:

- 1) uzoq muddatli bir maromdagi trenirovka usuli;
- 2) qisqa muddatli bir maromdagi trenirovka usuli.

Birinchi variant uzoq vaqt davomida uncha katta bo'lmagan jadallikdagi mashqlarni bajarish bilan tavsiflanadi. Mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlash energiya ishlab chiqarishning aerob

mexanizmlari hisobiga amalga oshiriladi, ya'ni kislorod iste'moli uni qabul qilishga bo'lgan ehtiyojga mos keladi. Yurak qisqarishi chastotasi minutiga 130 zarbadan 180 zarbagacha. Uzluksiz ishning davomiyligi 15 dan 90 minutgacha yoki undan ko'p bo'lishi mumkin. Ushbu ko'rsatkich chidamlilikning aerob komponentini takomillashtirishga ko'maklashadi.

Ikkinchi variantda ish ancha jadal xarakterga ega bo'ladi. Mashqlar aralash aerob–anaerob rejimda bajariladi. U, "sur'atni his qilish"ni takomillashtirish uchun (yugurishda, eshkak eshishda, yurishda), shuningdek, chidamlilikning aerob–anaerob komponentini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir maromdagi usulning bunday varianti organizmning yurak–qon tomir va nafas olish tizimlariga yuqori talablarni qo'yadi. Shuning uchun, uni tayyorgarligi yaxshi bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bir maromdagi usulning afzalliklari, birinchi navbatda, u ancha katta hajmdagi mashqlarni bajarishga imkon berishidan, harakat ko'nikmalarini barqarorlashtirishga ko'maklashishidan, yurak quvvatini oshirishdan, mushaklarda markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas olish apparati quvvatini va nafas mushaklarining chidamliligini yaxshilashdan, ichki a'zolar va mushaklar ishini muvofiqlashtirishni takomillashtirishdan iborat. Uzoq muddatli va nisbatan mo'tadil ish organizmning turli funksiyalarini ishlashga uyg'un va sekin-astam oshirish uchun juda yaxshi sharoit yaratadi. Yuklamalarning davomiyligi shug'ullanuvchilarga katta psixologik ta'sir ko'rsatadi. Ularda irodaviy sifatlarni – qat'iyatlilikni, tirishqoqlikni va boshqalarni tarbiyalashga ko'maklashadi.

Bir maromdagi usulning kamchiliklari unga organizmni tez moslashishi hisoblanadi va shu tufayli, trenirovka samarasi pasayada. Ishni doimiy jadallikda uzluksiy davom etishi, vaqt o'tishi bilan ma'lum bir standart harakatlar sur'atini ishlab chiqishga olib keladi.

O'zgaruvchan usul mashqni uzluksiz bajarish paytida harakatlanish tezligini, sur'atni, davomiyligini, ritmini, harakatlar amplitudasini, kuchlanishlarning kattaligini, harakattlar texnikasini almashtirishni va hokazolarni ketma-ket variatsiya qilinishi bilan tavsiflanadi. Bunga misol qilib, masofa davomida yugurish tezligini, futbolda har bir taym davomida o'yin sur'ati va texnik usullarni o'zgarishini keltirish mumkin. Organizmning funksional xususiyatlariga ta'sir qilish yo'nalishi ish rejimini va harakatlar shaklini o'zgartirish hisobiga boshqariladi.

O'zgaruvchan usul yordamida hal qilinadigan vazifalar juda xilma-xildir, ya'ni: tezlik imkoniyatlari va chidamlilikni (umumiy va maxsus), koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish, harakat ko'nikmalari diapazonini kengaytirish, musobaqalarda qatnashish uchun zarur bo'lgan muayyan taktik malakalarni egallash, kuchli irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

O'zgaruvchan usul siklik va asiklik mashqlarda qo'llaniladi. Siklik mashqlardagi yuklamalar, asosan harakatlanish tezligini tekkislash hisobiga boshqariladi. U, mo'tadildan to musobaqa darajasigacha o'zgarishi mumkin. Organizmdagi fiziologik o'zgarishlarning xarakteri mashqlarni bajarish tezligini va davomiyligini variatsiya qilinishiga bog'liq bo'lib, bu, o'z navbatida, aerob yoki aerob-anaerob imkoniyatlarni rivojlanishiga olib keladi.

Asiklik mashqlarda o'zgaruvchan usul harakatlarning jadalligi bo'yicha ham va shakli bo'yicha ham uzluksiz o'zgarib turadigan

mashqlarni bajarish yo‘li orqali amalga oshiriladi. O‘zgaruvchan usulning bir nechta variantlari mavjud:

1) jadallikni ritmik tebranishlari bilan – jadalligi yuqori bo‘lgan mashqning bir xil davrlari jadalligi pasaygan mashg‘ulotning shunday davrlari bilan navbatda keladi. Masalan, 3000 m masofaga yugurish, 500 m $1/2$ kuchda + 200 $3/4$ kuchda + 300 erkin va h.k.;

2) mushak ishining jadalligi va davomiyligini noritmik o‘zgarishi bilan. Ushbu variantga misol sifatida "fartlek"ni keltirish mumkin bo‘lib, u, shved tilida "tezliklar o‘yini", "yugurish o‘yini" degan ma’noni anglatadi. Uning mazmuni – bu, uzoq vaqt davomida xudud bo‘ylab (har xil tezlikda 30 daqiqadan 2 soatgacha) yugurishdan iborat. Harakatlanish tezligi va bunda, uning saqlanishini davomiyligi oldindan rejalashtirilmaydi. Uni o‘rmonda, parkda, dalada o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Yugurishning har bir ishtirokchisi, o‘zini his qilishiga qarab, har xil tezlik bilan o‘tiladigan turli ixtiyoriy uzunlikdagi bo‘laklarda tezlashish bilan guruhda navbat bilan yetakchilik qilishi mumkin. Fartlek jarayonida shug‘ullanuvchilar tezlanishning bir qismini yugurish yoki sakrash mashqlari bilan almashtirishlari mumkin;

3) ma’lum bir texnik-taktik vazifalarni hal qilishga bog‘liq bo‘lgan intensivlikning noritmik tebranishlari bilan (masalan, yengil atletikada "yirtiq yugurish" taktikasini o‘zlashtirish paytida).

Usulning afzalliklari shundaki, u, ishda monotonlikni yo‘q qiladi. Jismoniy mashqlarni bajarish jadalligini o‘zgartirish organizmning fiziologik tizimlarini doimiy ravishda faollikning yangi, ancha yuqori darajasiga o‘tkazishni talab qiladi, bu, oxir–oqibatda, ularni ishga kirishish tezligini rivojlanishiga, barcha a’zolar va tizimlarni bir vaqtda

qayta qurishga qobiliyatini oshirishga ko‘maklashadi. Siklik mashqlarda tezlik va kuchlanishlarni navbat bilan qo‘llash jismoniy qobiliyatlarni va harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. Yuqori va keyin past tezlikda bajarilgan bitta mashqlarning o‘zi kontrast tamoyiliga muvofiq taqqoslanadi. Bu, harakatni to‘g‘ri, erkin bajarilishi va noto‘g‘ri bajarilishi bilan bog‘liq mushak hissiini aniq ajratish imkonini beradi.

O‘zgaruvchan usulning kamchiliklari shundan iboratki, u, ma’lum darajada "noaniq" bo‘ladi, chunki yuklamaning barcha asosiy komponentlari (tezlashish uzunligi, tezlik, tezlikni pasaytirish davomiyligi va h.k.) o‘zgaruvchan usulda taxminan, qoida ko‘ra, "o‘zini his qilishi bo‘yicha», joriy sub’ektiv nazoratga asoslangan holda rejalashtiriladi, bunda, ishning taxminiy diapazonini dastlabki rejalashtirish olib borilsa ham.

Takroriy usul mashqlarni dam olish intervallari orqali ko‘p marta takroriy bajarish bilan tavsiflanadi, bunda, ishchanlik qobiliyati ancha to‘liq tiklanishi sodir bo‘ladi. Ushbu usulni qo‘llash paytida organizmga trenirovka ta’siri nafaqat mashqni bajarilishi davrida, balki organizmni vazifani har bir takrorlashdan toliqishini summatsiyasi tufayli ham ta’minlanadi.

Takroriy usulda hal qilinadigan vazifalar: kuch, tezlik va tezlik–kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, tezkor chidamlilik, zarur bo‘lgan musobaqa sur’ati va ritmini ishlab chiqish, yuqori tezlikda harakatlar texnikasini barqarorlashtirish, psixik barqarorlik.

Bu usul ham siklik va ham asiklik mashqlarda qo‘llaniladi. Yuklamaning jadalligi bu mashqda maksimaldan 75–95% yoki chegara oldi va chegaraviy – 95–100% bo‘lishi mumkin. Mashqning davomiyligi

juda xilma–xil bo‘lishi mumkin. Masalan, yugurish, eshkak eshish, suzish va hokazolarda ish qisqa, o‘rta va uzun bo‘laklarda qo‘llaniladi. Harakatlanish tezligi mazkur bosqich uchun shaxsiy rekord asosida oldindan rejalashtiriladi. Mashqlar seriyalar bilan bajariladi. Har bir seriyadagi mashqlarni takrorlash soni katta bo‘lmaydi va shug‘ullanuvchilarni berilgan jadallikni (harakatlanish tezligini, harakat sur‘atini, tashqi qarshilik kattaligini va h.k.) ushlab turish qobiliyati bilan cheklanadi. Dam olish intervallari yuklamaning davomiyligi va jadalligiga bog‘liq. Shunga qaramay, ular mashqni navbatdagi takrorlanishiga ishchanlik qobiliyatini tiklashni ta‘minlaydigan tarzda o‘rnatiladi.

Siklik mashqlarda qisqa bo‘laklardagi takroriy ish tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga, o‘rta va uzoq bo‘laklarda – tezkor chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Nisbatan uzoq masofalarda yuqori jadallik bilan yugurish, yurish va boshqa mashqlar "musobaqa sur‘ati hissini" rivojlantirishga, harakat texnikasini takomillashtirishga ko‘maklashadi. Shu tufayli, takrorlash usulini ba‘zan takroriy-sur‘atli trenirovka usuli deb ham atashadi.

Qisqa bo‘laklarda ishlashda energiya ta‘minotining xarakteri asosan anaerobli, o‘rta va uzun bo‘laklarda esa aralash, ya‘ni. aerob–anaerob bo‘ladi. Asiklik mashqlarda (og‘ir atletika, sakrashlar, uloqtirish) harakatlar texnikasini takomillashtirish bilan birga, mazkur usul asosan kuch va tezkor–kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

Amaliyotda, takroriy usul bir nechta bosqichlarda qo‘llaniladi. Keng tarqalganlari quyidagilar:

1) zaruriy musobaqa sur'ati va ritmini ishlab chiqish uchun, yuqori tezlikda texnikani barqarorlashtirish va boshqalar uchun bir maromdagi chegaraviy bo'lmagan jadallik bilan (maksimaldan 90–95%) takroriy mashq qilish.

2) bir maromdagi chegaraviy jadallik bilan takroriy mashq qilish. Qisqa bo'laklar qo'llanilganida, tezkorlik qobiliyatlari ustivor rivojlanadi. Ancha uzun bo'laklar mashg'ulotlar tarkibiga nisbatan kam kiritiladi va tezkor chidamlilikni maksimal rivojlantirish va irodaviy sifatlarga maksimal ta'sir ko'rsatish uchun uncha katta bo'lmagan seriyalar bilan kiritiladi.

Takroriy usulning afzalliklari, birinchi navbatda, yuklamani aniq dozalash imkoniyatiga hamda uni mushaklarning energiya zahiralarini tejamkor sarflashni va mushaklarni kislorod yetishmasligiga chidamliligini oshirishga yo'nalganligidan iborat. Bundan tashqari, agar avvalgi barcha usullar, asosan yurak–qon tomir va nafas olish tizimlariga ta'sir qilsa va kamroq darajada mushaklardagi moddalar almashinuviga ta'sir qilsa, unda, takroriy usul birinchi navbatda mushaklardagi moddalar almashinuvini takomillashtiradi.

Takroriy usulning kamchiligi shundaki, u qo'llanilganda asab tizimi va endokrin tizimiga kuchli ta'sir aniqlanadi. Yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan shug'ullanuvchilar bilan ishlashda, uni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash kerak, chunki maksimal yuklamalar organizmni haddan tashqari kuchlanishiga, texnikaning buzilishiga va harakatning noto'g'ri ko'nikmasini mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin.

Intervalli usul tashqi ko‘rinishi bo‘yicha takroriy usulga o‘xshaydi. Ularning ikkalasi ham dam olishning ma’lum bir intervallari orqali mashqni ko‘p martalik takrorlanishi bilan tavsiflanadi.

Lekin, agar takroriy usulda yuklamani organizmga ta’sirining xarakteri faqat mashqning o‘zi (davomiyligi va jadalligi) bilan aniqlansa, intervalli usulda dam olish intervallari ham katta trenirovka ta’siriga ega.

Intervalli usul hozirgi vaqtda ko‘pchilik jismoniy mashqlarda (yugurish, eshkak eshish, chang‘i uchish, suzish, figurali uchish, sport o‘yinlari, yakkakurashlar va b.) qo‘llaniladi.

Ushbu usulning mohiyati shundan iboratki, ko‘p martalik bajarilishi paytida bir martalik yuklamaning jadalligi shunday bo‘lishi kerakki, mashg‘ulotning oxirida yurak qisqarishi chastotasi 160–180 zarba/min bo‘lsin. Chunki yuklamaning davomiyligi, odatda katta bo‘lmaydi, mashqni bajarilishi vaqtidagi kislorod iste’moli o‘zining maksimal kattaliklariga yetib bormaydi. Dam olish pauzalarida esa, yurak qisqarishlari chastotasini pasayishiga qaramay, kislorod iste’moli dastlabki 30 soniya davomida ortadi va o‘zining maksimaliga erishadi. Shu bilan bir vaqtda, yurakning zarbalik hajmini oshirish uchun eng qulay sharoitlar yaratiladi. Shunday qilib, trenirovka ta’siri mashqni bajarilishi paytida emas, balki dam olish paytida sodir bo‘ladi. Ushbu usulning bunday nomlanishi ham shundan kelib chiqadi.

Dam olish pauzalari shunday hisob bilan o‘rnatiladiki, unda, mashqni navbatdagi takrorlanishidan oldin puls 120–140 zarba/min oralig‘ida bo‘lsin, ya’ni har bir yangi yuklama to‘liq bo‘lmagan tiklanish bosqichida beriladi. Dam olish faol yoki passiv bo‘lishi mumkin, mashqlar seriyalar bilan takrorlanadi. Agarda, standart dam olish

pauzalarining pulsning chastotasi daqiqada 120 zarbadan pastga tushmasa, seriya to'xtatiladi. Bunda, mashqlarni takrorlashning umumiy soni 10–20 dan 20–30 gacha bo'lishi mumkin.

Intervalli usul bir qator variantlar ega bo'lib, ularning asosida yuklamaning tarkibiy komponentlarini turli nisbatlari (davomiylik, jadallik, mashqlar soni va b.) yotadi. Bunday xilma–xillik aniq vazifalarni hal qilish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shug'ullanuvchilarning sog'lig'i holati, jismoniy mashqlarning turi va xarakteri bilan bog'liq. Ammo, oraliq usulning barcha bu variantlarida fiziologik ta'sirning mohiyati taxminan bir xil bo'lib qoladi.

6.3. Aylanma usul

Aylanma usul – bu, ishning tashkiliy–metodik shakli bo'lib, kuchni, tezlikni, chidamlilikni va ayniqsa, ularningmajmuaviy shakllarini – kuch chidamliligini, tezkor chidamlilikni va tezkor kuchni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasini potokli, ketma-ket bajarishni nazarda tutadi. Shug'ullanuvchilar bir mashqni bajarishdan boshqasiga, bir snaryaddan boshqasiga o'tishadi, xudda aylana bo'ylab harakatlangan kabi. Mazkur seriyadagi so'nggi mashqni bajarib bo'lgach, ular yana birinchisiga qaytadilar va shu asnoda aylanani yopadilar. Bunday mashg'ulotni – "aylana" deb nomlanashi shartlidir.

Aylanma trenirovkaning bir nechta variantlari mavjud:

– uzoq muddatli uzluksiz mashq usuli bo'yicha. Mashg'ulotlar tanaffuslarsiz o'tkaziladi va bir, ikki yoki uch aylanani o'tishdan iborat.

Ular asosan umumiy va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

– ekstensiv intervalli mashqlar usuli bo'yicha. Umumiy, tezkor va kuch chidamliligini, tezkor–kuch sifatlarini va boshqalarni takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

– intensiv intervalli mashqlar usuli bo'yicha. U, tezkor kuchni, maksimal kuchni, tezkor va kuch chidamliligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

– takroriy mashqlar usuli bo'yicha. Uni maksimal kuchni va tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalanish taklif etiladi.

Aylanma mashg'ulotni o'tkazish uchun oldindan:

- 1) mashqlar to'plami tuziladi;
- 2) mashqlar bajariladigan joylar ("stansiyalar") aniqlanadi;
- 3) birinchi mashg'ulotda har bir mashq bo'yicha maksimal test (MT) sinovi o'tkaziladi, ular to'g'ri bajarilishi sharti bilan;
- 4) mashg'ulotdan mashg'ulotga qarab yuklamani oshirish tizimi o'rnatiladi;
- 5) oxirgi mashg'ulotda har bir mashq bo'yicha maksimal testni tekshirish va natijalarni dastlabkilari bilan solishtirish tavsiya etiladi.

Aylanma trenirovkalar uchun vositalar juda xilma–xil bo'lishi mumkin: texnik jihatdan odatda murakkab bo'lmagan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Ular siklik va asiklik bo'lishi mumkin. Mashqlar mashg'ulotning vazifalariga, shaxsning harakat qobiliyatlariga va jismoniy qobiliyatlar va harakat ko'nikmalarini olib o'tilishini hisobga olgan holda tanlanadi.

Har tomonlama jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan majmuada, odatda 10–12 tadan ortiq, maxsus yo'nalganlikka ega bo'lgan majmuada – 6–8 dan ortiq mashq bajarilmaydi. Mashqlar sport snaryadlarida (qo'sh cho'pda, turnikda, halqalarda) yoki sport jihozlari va moslamalari (to'ldirma to'plar, gantellar, shtangalar, rezina amortizatorlar, blokli qurilmalar va b.) yordamida bajarilishi mumkin. Mashg'ulotlarni ancha aniq tashkil qilish uchun "bekatlar" raqamlarini va o'tish yo'nalishini polga bo'r bilan belgilash tavsiya etiladi, yoki undan ham yaxshisi – har bir stansiyaning oldida mashqning raqami va grafik tasviri bo'lgan maxsus kartani qo'yish tavsiya etiladi.

Maksimal sinov testi deganda, shug'ullanuvchilarni biron-bir mashqdagi (vazifadagi) maksimal harakat imkoniyatlari nazarda tutiladi. Barcha shug'ullanuvchilar uchun "maksimal test" musobaqa shaklida o'tkaziladi. Uning ko'rsatkichlari (mashqni maksimal miqdorda takrorlash, og'irliklarning maksimal vazni, mashqni minimal yoki maksimal bajarilishi vaqti) bitta yoki mashg'ulotlar tizimida individual yuklamani tanlash uchun dastlabki ma'lumotlar bo'lib xizmat qiladi.

Yuklamaning individual dozashtirilishi aylanma trenirovkada qo'llaniladigan mashqning usuliga bog'liq holda belgilanadi. Masalan, mashg'ulot ekstensiv interval mashqlar usuli bo'yicha o'tkazilmoqda: har bir stansiyada mashq 30 soniya davom etadi, keyin 30 soniya tanaffus beriladi.

Yuklamani qat'iy individual dozashtirish – aylanma trenirovkaning juda muxim xususiyati hisoblanadi. Uning natijasida jismonan zaif va kuchli shug'ullanuvchilarda ham mashg'ulotga qiziqish saqlab qolinadi. Maksimal test bo'yicha yutuqlarni tizimli baholash va

yuklamani o‘rishini hisobga olish, uning tashqi miqdoriy ko‘rsatkichlari (mashqni takrorlashning umumiy soni, har bir aylanani o‘tish vaqti va h.k.) bo‘yicha ishchanlik qobiliyatini rivojlanishi haqida aniq tasavvur beradi.

Pulsni aylanalardagi navbatdagi yuklamaga reaksiyasini taqqoslash, organizmni yuklamaga qanchalik muvaffaqiyatli moslashayotganini aniqlash imkonini beradi. Har bir shug‘ullanuvchi tomonidan o‘z yutuqlarini muntazam ravishda ishchanlik qobiliyatini nazorat qilish uchun qo‘llaniladigan maxsus kartochkalarga yozib borishi, bir vaqtning o‘zida halollikni, mustaqillikni, tirishqoqlikni, maqsad sari intilishni tarbiyalaydi. Stansiyalarni navbat bilan almashtirilishi, vazifani bajarilishini guruhdagi barcha boshqa shug‘ullanuvchilarning harakatiga bog‘liq bo‘lishi, hamma shug‘ullanuvchilarning harakatlarini uyg‘unligini to‘liq ishlash tartibini va intizomni talab qiladi. Bularning barchasi mos ravishdagi axloqiy sifatlar va xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Odatda, amaliyotda bayon qilingan usullardan biriga yoki ularni turli xildagi uyg‘unligiga ustunlik beriladi. Ular, ma’lum bir ketma–ketlikda bir yoki bir nechta qo‘shma mashg‘ulotlar davomida navbat bilan almashinadi. Har bir alohida holatda, usulni tanlash hal qilinishi kerak bo‘lgan vazifa, jismoniy mashqlarning xarakteri va uni bajarish shartlari, shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlari va pedagogning o‘zini imkoniyatlari bilan belgilanadi. Bu yerda, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoniga ijodiy yondashish muhim ahamiyatga ega.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy yuklama deganda nima tushuniladi?
2. Yuklamaning tashqi va ichki tomonlari o'rtasidagi o'zaro aloqaga tavsif bering.
3. Ularni yordamida yuklamani boshqarish mumkin bo'lgan omillarni sanab o'ting.
4. Maksimal va optimal yuklama o'rtasidagi farq nima?
5. Toliqish nima?
6. Turli kattalikdagi yuklamadan keyingi toliqish belgilari qanday?
7. Trenirovka qilganlik hodisasini tushuntirib bering.
7. Dam olishning davomiyligiga qarab qanday turlari bor?
8. Harakatiga qarab dam olish turlarini sanab bering.
9. Superkompensatsiya nimadan iborat?

VII-BOB. JISMONIY TARBIYANING UMUMIY VA USLUBIY TAMOIYILLARI TASNIFI

7.1. Uslubiy tamoyillarning mazmuni va xususiyatlari

Ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari majmuasini hal qilishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiyi) rahbarlik qilishi kerak bo'lgan uslubiy tamoyillarning asosiy tarkibiy qismlari onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, soddalik va individuallik, tizimlilik tamoyillari hisoblanadi. Ushbu tamoyillarning tasnifi ularning mantiq bilan bog'liqligini aks etuvchi ichki xususiyatlarini ochishni ta'minlaydi.

Onglilik va faollik tamoyili – bu, mashg'ulotda ta'lim-tarbiya faoliyatda maqsadlarga erishish paytida o'qituvchi va shug'ullanuvchining ijodiy hamkorligi yo'llarini belgilashni nazarda tutadigan tamoyil. Uning mohiyati individda jismoniy tarbiyaning qadriyatlarini o'zlashtirishga, uni o'zini o'zi bilishga va o'zini–o'zi takomillashtirishga intilishini rag'batlantirishga bo'lgan barqaror ehtiyojini shakllantirishdan iborat. Shu tufayli, mazkur tamoyilning eng muhim talablaridan biri – adekvat maqsadlarni va joriy pedagogik vazifalarni belgilash hamda ularning mohiyatini shug'ullanuvchilarga tushuntirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotidan ma'lumki, agar shug'ullanuvchilar ta'lim-tarbiya jarayoniga bo'lgan talab va qiziqishlarini belgilab beruvchi yuqori motivatsiyaga ega bo'lsa, unda, uning samaradorligi yuqori bo'ladi. Shuning uchun, individning motivatsion sohasini, uni jismoniy tarbiya sohasidagi qiziqishlarini o'rganish onglilik va faollikni shakllantirishning muhim jihati hisoblanadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individni yuqori harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirish jarayonida uchta asosiy omil muhim rol o'ynaydi.

O'zining ta'siri bo'yicha eng kuchli bo'lgan birinchi omilda oiladagi sport an'analarning ta'siri (oilada a'zolarining faol jismoniy mashqlari, ota-onalarning shaxsiy namunasi, shuningdek, murabbiyning shaxsiyati, uning obro'si va kasbiy mahoratining ta'siri) aks etgan.

Ikkinchi omil, motivatsion soha va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan kutilayotgan natijalar (tana tarkibidagi yog' massasining kamayishi va mushak qismining ko'payishi, zamonaviy estetik talablarga javob beradigan uyg'un qaddi-qomat) o'rtasidagi o'zaro aloqalarni aks etadi. Shunday qilib, ikkinchi omilni motivatsion sohaga ta'siri, individning harakat faolligiga bo'lgan biologik ehtiyojlaridan tashqari, mashg'ulotlarning uzoq muddatli maqsadlarini belgilaydigan natijalar dinamikasi bilan bog'liq.

Uchinchi omil onglik va faollikni shakllantirish jarayonida madaniy, ijtimoiy omillarni va individning biologik ehtiyojlari ta'sirini majmuaviyligini belgilaydigan tirik tizimlarning rivojlanishi o'zini– o'zi tashkil etishining umumiy qonuniyatlarini aks etadi.

Jamoa va konkret shaxs oldida istiqbolli va joriy (tezkor) maqsadlar qo'yilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar kontingenti uchun istiqbolli maqsadlar sifatida sport razryadi normalarini bajarish, terma jamoalar tarkibiga kiritish bo'lishi mumkin. Joriy maqsadlar mashqlar texnikasini o'zlashtirish, jismoniy qobiliyatlarni ma'lum darajadagi rivojlanishiga erishish bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, taklif etilayotgan vazifalarning mohiyatini ochib berish, shug'ullanuvchilar ongiga "Nima uchun?",

"Qanday tarzda?", "Qanday xajmda?" degan savollarga javoblarni yetkazib berishdan iborat. Jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarish, shubhasiz, individni safarbar etishga ko'maklashadi va shu orqali, mashg'ulotlarni ta'lim jihatidan samaradorligini oshirishga va shug'ullanuvchining ma'naviyatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Bunda, pedagog shug'ullanuvchilarning holatini hisobga olishi kerak. Yangi ma'lumotni kutish holati, unga bo'lgan qiziqish, so'zsiz mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, individni axborot bilan ortiqcha to'yinganligi ta'lim-tarbiya jarayonida jiddiy to'siq bo'lishi mumkin.

Individni mashg'ulotga ongli munosabatini shakllantirish maqsadida, uni harakat faoliyatida o'zini o'ziga baho berishiga, o'zini o'zi tahlil qilishga, o'zini o'zi nazorat qilishga bo'lgan ehtiyojini rag'batlantirish kerak. Buning uchun ta'lim-tarbiya jarayonida holatni operativ tahlil qilishga qobiliyatni rivojlantirish (SAN, KONTREKS tezkor nazorat usullaridan foydalangan holda) bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan vazifalarni rejalashtirish, harakat texnikasidagi xatolarni va ularni bartaraf qilish yo'llarini topish kerak. Ushbu qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatning kuchi, tezligi, vaqt va boshqa parametrlari bo'yicha sub'ektiv hissiyotlarini va organizmning holati to'g'risida o'qituvchidan olingan bahoni solishtirishlari kerak. Bu mashg'ulotlarda ideo motor trenirovka usullarini hamda bajariladigan jismoniy mashqlarning sifat va miqdor ko'rsatkichlari haqida tezkor ma'lumot beruvchi fikr-mulohazalarga ega bo'lgan trenerlar bilan bir qatorda maxsus mashg'ulotlar texnikasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Individning faoliyatini faollashtirish jismoniy tarbiya qadriyatlarini o'zlashtirish jarayonida uning individual pozitsiyasini maqsadli shakllantirishni nazarda tutadi. Faollikning eng muhim belgilari tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodkorlikdir. Shug'ullanuvchilarning rivojlanishida ularda mashg'ulotlarga qiziqishini uyg'otish, erishilgan natijalarni tizimli ravishda baholash va rag'batlantirish, individual mustaqil o'rganishni tashkil etish muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonda murabbiy va shug'ullanuvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning optimal o'lchovini aniqlash muhim ahamiyatga ega, chunki murabbiyning boshqaruv rolining ikkita haddan tashqari ko'rinishi – haddan tashqari dominantlik va yetarli darajada talabchanlik individning faolligini namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Bu yerda murabbiyning obro'si, uning kasbiy mahorat darajasi muhim ahamiyatga ega. Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining yuqori nufuzi shug'ullanuvchilarda o'z kasbiy bilimlariga ishonchni ta'minlaydi va topshiriqlarni o'zlashtirish tezligini oshirishga yordam beradi. Va nihoyat, shug'ullanuvchilarning faolligiga katta darajadagi rag'batlantiruvchi ta'sirni harakatlar texnikasi va taktikasini yangi shakllarini, yangi vositalarni va metodik usullarni izlash elementlari bilan bog'liq bo'lgan ijodiy xarakterdagi vazifani bajarilishi ko'rsatadi. Faol dam olishning turli xil zamonaviy shakllarida (sheyping, step-aerobikasi, ritmik gimnastika) hissiylikni oshirish hamda organizmning vegetativ funksiyalarini boshqarish maqsadida har xil maqsadli yo'nalgan musiqiy hamohanglikni tanlashni nazarda tutgan metodik usullar keng qo'llaniladi. Ovoz fonogrammasini kompozitsiyasi, sur'ati, quvvati birgalikda shug'ullanuvchilarga psixofiziologik ta'sir ko'rsatish

darajasini belgilaydi. Zamonaviy raqs yoʻnalishlarining surʻati, ritmik musiqasi shugʻullanuvchilarning faolligini sezilarli darajada oshiradi, ularning motor va vegetativ funksiyalarini jadal faoliyatga safarbar qiladi, shuningdek, harakat amallarining ritmini belgilaydi.

Koʻrgazmalilik tamoyili oʻrganilayotgan harakat amallarining mohiyatini, ularni qurishning biomexanik qonuniyatlarini bilish jarayonida amalga oshiriladi. U, shugʻullanuvchilarida texnikani, taktikani, namoyon qilinadigan jismoniy qobiliyatni aniq hissiy obrazni (faoliyat modelini) shakllantirishni nazarda tutadi, bu nafaqat koʻrish sezgilari, balki boshqa sezgi aʼzolaridan, yaʼni eshitish, vestibulyar apparatlar, mushaklarning retseptorlaridan keladigan sezgilar yigʻindisi bilan namoyon boʻladi. Koʻrgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda hissiy bilishning asosiy shakllari hissiyotlar, idrok qilish va tasavvur qilish hisoblanadi. Koʻp yillik trenirovkalar natijasida malakali sportchilar ixtisoslashgan harakat amallarini bajarishda nozik tabaqalashtirilgan his qilish qobiliyatiga ega boʻladilar. Idrok qilish deganda, oʻrganilayotgan harakat amalining yaxlit aks etishi jarayoni tushuniladi. Va nihoyat, tasavvur qilish harakat faoliyatining hayolan qayta tiklash bilan tavsiflanadi. Sport amaliyotida jismoniy mashqlarni tasavvur qilish, ularni qayta–qayta hayolan takrorlash ideomotor trenirovkaning metodik usuli sifatida qoʻllaniladi.

Oʻrganilgan harakat amalini konseptual obrazini tuzish jarayonida individning xotirasida saqlanadigan sensomotor maʼlumotlarning xajmi muhim rol oʻynaydi. Bu, «suvni his qilish», «eshkak eshish hissi», «toʻpni his qilish» kabi murakkab tabaqalashtirilgan taktil idrokni shakllantirishning zaruriy shartidir. Hissiy obraz qanchalik boy boʻlsa,

shugʻullanuvchilarni oʻrganilayotgan harakatga qiziqishi shunchalik yuqori boʻladi, uning negizida harakat malakalari va koʻnikmalari shunchalik tez shakllanadi. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish amaliyotida koʻrgazmalilik tamoyilini amalga oshirish koʻrgazmalilikni bevosita va bilvosita shakllaridan majmuvaviy foydalanishni taʼminlaydi.

Umumiy pedagogik vositalar (harakat amalini tabiiy koʻrsatish, uning qismlari va harakatini bir butun sifatida imitatsion koʻrsatish, uni obrazli bayon qilish, xatolarni koʻrsatish va tahlil qilish – bevosita koʻrgazmalilik shakllari) bilan bir qatorda kinogrammalar va video yozuvlardan, diagrammalar, jadvallardan yaʼni, koʻrgazmalilikning umumlashtirilgan shakllaridan hamda sensor tizimlarning funksiyalariga (taʼlimning texnik vositalari, yorugʻlik-tovush-yetakchilar, qaytar aloqali trenajyorlar) yoʻnaltirilgan taʼsir koʻrsatishning ixtisoslashtirilgan vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Shuningdek, hissiy tizimlarning jarayonlariga yoʻnaltirilgan taʼsir koʻrsatishning ixtisoslashtirilgan vositalari (taʼlimning texnik vositalari, yorugʻlik-tovush-yetakchilar, qaytar aloqali trenajyorlar). Ularni taʼlim-tarbiya jarayonida majmuaviy qoʻllash hissiy bilishdan oʻrganilayotgan materialning mohiyatini tushunishga sifat jihatidan oʻtishni taʼminlaydi. Koʻrgazmalilikning majmuaviy shakllari qoʻllanilganda bir qator qoidalarini hisobga olish kerak. U yoki bu vositalarni qoʻllash samaradorligi idrokning individual xususiyatlari (koʻrish, eshitish, taktil analizator funksiyalarining ustunligi) bilan hamda individning oliy asab faoliyatining birinchi va ikkinchi signal tizimlari oʻrtasidagi oʻzaro taʼsirlarning muvozanatiga (predmetli-xissiy yoki soʻzli–mantiqiy idrokning ustunligiga) bogʻliq. Koʻrgazmalilikning qoʻllash darajasi va xarakteri shugʻullanuvchilarning

ta'lim olish bosqichiga, yoshiga, jinsiga, tayyorgarligi va asab tizimlarining tipologik xususiyatlariga qarab farqlanadi. Ko'rgazmalilikning majmuaviy shakllaridan maqsadli foydalanish ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Soddalik va individuallashtirish tamoyili shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligi holati va tayyorgarligi darajasi xususiyatlarini hisobga olish bilan jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik vazifaning qiyinchiligini rag'batlantiruvchi choralarini aniqlashni nazarda tutadi. Soddalik shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga ham va vazifalarni bajarishda yuzaga keladigan asosiy qiyinchiliklarga ham, ya'ni koordinatsion murakkablikka, haddan tashqari energiya sarflanishiga, xavf-xatarga bog'liq. Mashg'ulotda pedagogik nuqtai nazardan shug'illanuvchilarning qiyinchiliklari va imkoniyatlari o'rtasidagi to'liq muvofiqlik soddalikning optimal o'lchovini tavsiflaydi. Agar, topshiriqning qiyinchilik darajasi shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan sezilarli darajada yuqori bo'lsa, uni bajarilishi harakatlar texnikasini buzilishiga, funksional ortiqcha kuchlanishga olib kelishi mumkin. Va aksincha, juda oson topshiriqlar shug'illanuvchilarning tayyorgarligini oshirishda kam samarali bo'ladi. Shunday ekan, soddalikning optimal o'lchovini to'g'ri belgilash pedagogni ta'lim-tarbiya jarayonidagi boshqaruv faoliyatini muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Vazifalarning murakkabligi o'lchovini boshqarishda o'qituvchi (trener) shug'ullanuvchilarning har bir boshlang'ich guruhi uchun ishlab chiqilgan dasturiy talablar va yuklama me'yorlariga hamda ularning holatini joriy va tahlil natijalariga amal qilishi kerak. Soddalik tamoyilini amalga oshirish amaliyotida ma'lum

qoidalarga, ya'ni noma'lumdan ma'lumga, yengildan qiyinga, asosiydan ikkinchi darajaliga, yaqindagidan uzoqdagiga kabi qoidalarga rioya qilish kerak.

Ta'lim-tarbiya jarayonini individuallashtirish – ko'rib chiqilayotgan tamoyilning navbatdagi muhim talabidir. U, o'quv vazifalarini, jismoniy yuklamalar me'yorlarini va uni boshqarish usullarini, mashg'ulotlar shakllarini va pedagogik ta'sir ko'rsatish usullarini tabaqalashtirishda ifodalanadi. Individdning organizmi jismoniy yuklamaga reaksiya qilishida faqat unga xos bo'lgan sifat aniqligiga ega bo'lganligi sababli, bajarilgan vazifalarning individual mumkin bo'lgan quvvati bo'sag'asini kuchi va energiya sarfini aniqlash juda muhimdir.

Ta'lim-tarbiya jarayonini boshqarishda individuallashtirish tamoyiliga e'tibor bermaslik, hattoki mo'tadil jismoniy yuklamalar qo'llanilgan paytida ham «retroingibirlash» (organizmda to'plangan ishchi parchalanish mahsulotlari bilan adaptatsiya sur'atini tormozlash) samarasini qonuniy tarzda chaqiradi. Shunday qilib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish yoki individdning shaxs fazilatlari hamda ma'naviyatini oshirish bo'ladimi, turli pedagogik muammolarni hal qilishda individuallashtirilgan yondashuvlar qo'llash maqsadga muvofiqdir. Shubhasiz, individuallashtirish tamoyilining mohiyati algoritmlashtirishda, guruhni emas, balki ma'lum bir shaxsning jismoniy tarbiyasi bo'yicha tegishli boshqaruv qarorlarini qabul qilishdan iborat. Shunga qaramay, individual yondashuvni guruhli boshqarish usullariga qarshi qo'yish mumkin emas, chunki shug'ullanuvchilar organizmini o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlari har doim ham guruh uchun standart bo'lgan pedagogik

vazifaning mazmuni bo'yicha standart bo'lgan ifodalangan kompensator reaksiyani ta'minlaydi. Hech shubha yo'qki, individuallashtirish tamoyilini samarali amalga oshirilishi, uni soddalik tamoyili va ta'lim-tarbiya jarayonini boshqarishning umumiy qonuniyatlari bilan bog'liqligi bilan belgilanadi.

Tizimlilik tamoyili ta'lim-tarbiya jarayonini boshqaruvning turli aktlarini mantiqini va o'zaro aloqasini ta'minlovchi ma'lum bir algoritm ko'rinishida tuzishni nazarda tutadi. U, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish epizodik, tarqoq tadbirlarni o'tkazishga aylantirmasligini, balki uzluksiz va ketma-ket bajarilishini talab qiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma-ketlik bir qator shartlar bajarilganda ta'minlanadi. Avvalam bor, bu, bitta jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdan boshqasiga ketma-ket o'tishni ta'minlash, yangi o'quv materialini oldingisi bilan qat'iy muvofiqlashtirish va taqsimlash hamda maqsadga muvofiq tartibni, qo'llaniladigan jismoniy yuklamalarning yo'nalganligini ta'minlashdir. Bu jarayonda jismoniy qobiliyatlarni yoshga bog'liq rivojlanishi qonuniyatlarini hamda harakat ko'nikmalarini va jismoniy qobiliyatlarni olib o'tilishini hisobga olish muhimdir. Mashqlarni hamda xarakteri bo'yicha har xil bo'lgan jismoniy yuklamalarni alohida mashg'ulotda va mashg'ulotlar tizimida o'zlashtirish ketma-ketligini aniqlash orqali ijobiy o'tkazish samarasini qo'llash va iloji bo'lsa, salbiy olib o'tishning ta'sirini istisno qilish zarur. Tizimlilik tamoyilini amalga oshirishda, erishilgan tayyorgarlik darajasini mustahkamlashni ta'minlovchi muhim jihatlaridan biri – bu, bitta vazifalarning o'zini alohida mashg'ulotda hamda mashg'ulotlarning o'zini nisbatan uzoq vaqt davomida ko'p martalik takrorlashlar

hisoblanadi. Shu bilan birga, ko‘rib chiqilayotgan tamoyil qo‘llaniladigan vositalar, usullar, yuklamalar, mashg‘ulotlarni tashkil qilish shakllari, ularni o‘tkazish shartlarini optimal variativligini nazarda tutadi, bu shubhasiz, individni har tomonlama barkamol rivojlanishining ob‘ektiv shartidir.

7.2. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning spesifik qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillar tavsiflari

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni qurishning o‘ziga xos qonuniyatlarini aks etuvchi unifikatsiyalangan guruh tamoyillari qatoriga (jismoniy tarbiya, sport trenirovkasi va jismoniy rekreatsiya sohasida) pedagogik ta’sirlarning uzluksizligi, o‘sishi, sikllilik va ta’sirning yoshga bog‘liqligi tamoyillari kiradi. Ularning tasnifi tamoyillar talablarining mazmunini, ularni boshqaruvni tuzish va texnologiyasining xususiyatlarini (rejalashtirish, boshqaruv qarorlarini qabul qilish, nazorat qilish va hisobga olish, pedagogik jarayonni korreksiya qilish) o‘zaro bog‘liqligini ochib berishni nazarda tutadi.

Uzluksizlik tamoyili – jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni tuzishning eng muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi. Uni amalga oshirilishi, mashg‘ulotlar orasidagi jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajasini pasayishiga olib keladigan juda katta va pedagogik asossiz tanaffuslarga yo‘l qo‘yilmasligini nazarda tutadi. Ta’lim-tarbiya jarayonining bir butunligi jismoniy yuklama va faol dam olishning adekvat me‘yorini aniqlash bilan ta’minlanadi, u, kumulyativ jarayonda tezkor va kechiktirilgan trenirovka samarasini integrativ o‘zaro ta’siri qonuniyatlarini amalga oshirishga ko‘maklashadi. Ushbu tamoyilni

amalga oshirishda har bir keyingi mashg'ulotning samarasi avvalgisining "izlari"ni ustiga ma'lum bir tarzda "to'planishi" hamda ularni mustahkamlashi va chuqurlashtirishi kerak. Yuklama va dam olishni navbat bilan amalga oshirish jarayonini boshqarishning asosida organizmni jismoniy yuklamaga moslashishi qonuniyatlari hamda bajarilgan ishdan keyingi tiklanish dinamikasi yotadi.

Uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish muayyan qoidalarni bajarilishini nazarda tutadi. Keraksiz tanaffuslarga yo'l qo'ymasdan mashg'ulotlarning muntazamligini ta'minlash kerak. Mashg'ulotda mashqlarni rejalashtirish paytida ular orasidagi uzluksizlik va aloqa darajasini hisobga olish kerak. Bitta mashg'ulotda va mashg'ulotlar tizimida mashqlar ketma-ketligini oldindan belgilash muhimdir.

Uzluksizlik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning holati to'g'risidagi ob'ektiv axborotlar muhim ahamiyatga ega. U, jismoniy yuklama kattaligini (hajmi va jadalligi bo'yicha) hamda dam olishning me'yori va sifatini tartibga soluvchi boshqaruv qarorlarini qabul qilishda asosiy jihat hisoblanadi. Pedagogik ta'sir ob'ekting operativ va joriy holatini variativligini belgilaydigan organizmning kompensator mexanizmlarini harakatchanligini yuqori ekanligini hisobga olgan holda, boshqaruv jarayoni doimo o'zgarib turadigan axborotlar asosida tuziladi.

Ta'sirlarni progress qilishi tamoyili individni jismoniy yuklamaga adaptatsiyasi jarayonidagi jismoniy faoliyatiga bo'lgan talablarni (parametrlari va jadalligi bo'yicha) maqsadli oshirishni nazarda tutadi. Ushbu tamoyilni amalga oshirish pedagogik ta'sir ob'ektini bir sifat darajasidan boshqa ancha sokin o'tishini ta'minlaydi, bu, amalda

trenirovka qilganlik darajasini o'sishi, organizmning funksional imkoniyatlarini va jismoniy qobiliyatlarini oshishi bilan ifodalanadi. Bu, shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarni doimiy ravishda oshirish zarurligini ifodalaydi, uning mohiyati qo'llaniladigan mashqlarni, usullarni, mashg'ulotlar shartlarini hamda jismoniy yuklamaning kattaligini, uning hajmi va jadalligini doimiy ravishda yangilash va murakkablashtirishdan iborat. Shuni esda tutish kerakki, talablarni progress qilishi shunday holatdagina ijobiy natijalarga olib keladiki, unda, yangi vazifalar va ular bilan bog'liq yuklamalar shug'ullanuvchilar uchun oson bajariladigan bo'lishi lozim. Dastlabki bosqichlarda jismoniy yuklamaning kattaligi adekvat kompensator reaksiyalarni chaqirishi kerak. Tayyorgarligi kuchsiz bo'lgan individlar uchun hattoki kichik jismoniy yuklamalar ham organizmning vegetativ va motor funksiyalarini uncha katta bo'lmagan safarbarligi paytida stress-reaksiyani chaqiradi va buning oqibati sifatida, ishchanlik qobiliyatini o'sishini chaqiradi. Yangi shug'ullanuvchilarni tayyorlashda yuklamani rejalashtirishni to'g'ri chiziqli-ko'tariluvchi va pillapoyali-ortuvchi tizimlari ustivor qo'llaniladi. Ta'kidlash joizki, dastlabki trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazmasdan turib yuklamalarni tez ko'tarish, yuqori jadallikdagi mashqlarni qo'llash adaptatsiyaning "bahosini" sezilarli darajada oshiradi, bu, qonuniy ravishda organizmning funksional tizimlarini ortiqcha kuchlanishiga olib keladi. Katta energiya talab qiladigan jismoniy yuklamalarni qo'llash paytida, organizmda adaptatsiyaning uzoq muddatli shaklini belgilaydigan ancha ifodalangan strukturaviy izlar qoladi. Uni maqsadli shakllantirish paytida rejalashtirishni to'liqsimon va zarbdor variantlari qo'llaniladi. Jismoniy

yuklamani to'liqsimon boshqarish xarakteri universal shakl hisoblanadi, u, trenirovka ta'sirini individni ortiqcha toliqishini oldini olish maqsadida trenirovka ta'sirini ritmik variatsiyasini ta'minlaydi. Jismoniy yuklamalarni tartibga solishning zarbdor xarakteri hajmi katta va yuqori jadallikdagi yuklamalarga yaxshi moslashgan malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiqdir.

Sikllilik tamoyili ta'lim-tarbiya jarayonini strukturali tartibga solinganligini belgilaydi. Uning mohiyati alohida mashg'ulotlar va ularning seriyalarini kompozitsion ochib berilishidan iborat. Amaliyotda, tarbiya jarayonining mikro–, mezo– va makro tuzilmasini farqlash qabul qilingan. Mikrosiklning davomiyligi, qoidaga ko'ra, individning xarakat faolligining 7 kunlik rejimidan oshmaydi. U, ta'lim-tarbiya jarayonini rejalashtirishning yagona strukturaviy birligini asosi hisoblanadi. Uning mazmuni organizmning jismoniy yuklamalarga adaptatsiya qilishi qonuniyatlarini aks etuvchi va yorqin ifodalangan kumulyativ samarani ta'minlovchi omillarni hisobga olish bilan maqsadli yo'nalganlikka ega rivojlantiruvchi rejalashtirishni nazarda tutadi. L.P.Matveevaning fikriga ko'ra, ta'lim-tarbiya jarayonini o'sib borayotgan jadallikdagi va siklik takrorlanadigan mikrosikllar ko'rinishida tashkil etishni o'rnatilgan zamonaviy tizimi – bu, jismoniy yuklamaga adaptatsiya bo'lishga javob beradigan organizmning funksional tizimlarini takomillashtirishning empirik ma'lum bir shaklidan iborat.

Mikrosiklning tuzilishi variati va jismoniy tarbiya va sport faoliyatining o'ziga xosligi, tayyorgarligining bosqichi, davriga bog'liq. Mikrosiklning u yoki variantini qo'llashni maqsadga muvofiqligi ko'plab

omillarga, jumladan, trenirovka ta'sirining ustuvor yo'nalganligiga va individning joriy holatiga bog'liq.

Mezosikllar – besh–olti mikrosikldan iborat bo'lib, ular tayyorgarlik bosqichining nisbatan yakunlangan elementlarini shakllantiradi va ijobiy umumiy trenirovka samarasini ta'minlaydi. Mezosiklning strukturasi, asosan tayyorgarlik bosqichining maqsadi va joriy pedagogik muammolarni hal qilishning mantiqi bilan determinlashgan. Shuning uchun, mezosikllar strukturasi parametrlari, ularning turlari tayyorgarlik bosqichining mazmuniga qarab juda variantiv bo'ladi.

Makrosiklning mazmuni tayyorgarlikning ancha uzoq davom etadigan yarim yillik, bir yillik va ko'p yillik sikllari davomida bir nechta mezosikllarni navbat bilan qo'llashni nazarda tutadi. Makrosiklda boshqarish texnologiyasining metodologik asosi – bu, individni endogen rivojlanishi jarayonida, uni jismoniy yuklamalarga uzoq muddatli moslashishning ob'ektiv biologik qonuniyatlari hisoblanadi.

Sportchilarni tayyorlashda makrosiklning strukturasi uchta davrni, ya'ni tayyorgarlik, raqobat va o'tish davrini navbat bilan almashishini nazarda tutadi. Ularni ajratilishi sport formasini egallashni (maksimal natijalarga tayyor bo'lishni), uni musobaqalarda amalga oshirish va keyinchalik yo'qotishlarni ta'minlash uchun optimal sharoitlarni yaratish bilan belgilanadi.

Sikllilik tamoyili asosan quyidagi qoidalarga rioya qilgan holda to'liq amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni nisbatan tugallangan va siklik takrorlanadigan tuzilmaviy birliklardan (mikro–, mezo–, makro–sikllardan) tuzilishi kerak. Mashg'ulotlar seriyasi kumulyativ samaraga erishish paytida yukdama va dam olishning

optimal nisbatini ta'minlashi kerak. Ko'p yillik ta'lim-tarbiya jarayonida mezo– va makrosikllarni navbat bilan qo'llashning ketma–ketligi individning sport-texnik mahoratini barqaror o'sishini ta'minlashi kerak.

Pedagogik ta'sirniyoshga oid adekvatligi tamoyili ontogenezning turli bosqichlarida tarbiyaviy ta'sir me'yorlarini maqsadli boshqarish jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning yoshga oid dinamikasi, organizmning vegetativ va motor funksiyalarini takomillashtirish ta'lim-tarbiya jarayonining mazmunini ko'proq belgilashi tufayli, ko'rib chiqilayotgan tamoyilni amalga oshirish uzoq muddatli maqsadlarni belgilashni, har xil yosh davrlarida jismoniy tarbiya va sport trenirovkasining optimal vositalari va usullarini tanlashni nazarda tutadi. Yoshga oid adekvatlik tamoyilining xususiyatlari va funksiyalari murakkab metodologik va texnologik muammolarni hal qilinishini nazarda tutadi. Eng dolzarblari – sport faoliyatini boshlash va sportda ixtisoslashish uchun qulay yosh davrlarini belgilash, bazaviy tayyorgarlikning mazmuni va ustivor yo'nalganligini oydinlashtirish hisoblanadi. Ular qatoriga ko'p yillik trenirovka jarayonida tayyorgarlikning turli tomonlarini optimal nisbati masalalarini kam o'rganilganligini kiritish maqsadga muvofiqdir. Ushbu tamoyilni amalga oshirishdagi texnologik qiyinchiliklar maqsadlarning, joriy pedagogik vazifalarni, jismoniy tarbiyaning har bir yoshga oid bosqichida qo'llaniladigan vositalari va usullarini uzluksizligini ta'minlaydigan ko'p yillik ta'lim-tarbiya jarayonini algoritmlashning murakkabligi bilan belgilanadi. Uzoq muddatli jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda ushbu masalalarni inkor etish, individning jismoniy rivojlanishida muqarrar ravishda og'ishlarga olib keladi. Bolalar jismoniy tarbiyasining

samaradorligi ko‘p jihatdan organizmni sensitiv rivojlanishi davrida ustivor yo‘nalganlikka ega bo‘lgan jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri tanlash bilan ko‘proq belgilanadi, bu, shubhasiz, ularning sport-texnik mahoratini samarali o‘sishi uchun qulay shart–sharoitlarni ta‘minlaydi.

O‘rta va keksa yoshdagi odamlar uchun jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish xarakteri sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi jismoniy rekreatsiya xususiyatlarini oladi. Shunday qilib, yoshga oid adekvatlik tamoyilini samarali amalga oshirish quyidagi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi. Bu, ko‘p yillik mashg‘ulotlarning alohida bosqichlarida tayyorgarlikning strategichsini va texnologiyasini ustivor yo‘nalishini belgilash, jismoniy qobiliyatlarni uyg‘un rivojlanishini ta‘minlash, ontogenez jarayonida organizmning vegetativ va motor funksiyalarini takomillashtirish hamda jismoniy yuklamalarni har bir yosh bosqichida individual imkoniyatlarga muvofiq sekin-asta oshirishni ta‘minlash. Tamoyillarning har biri faqatgina bayon qilinishini qulay bo‘lishi uchun alohida ko‘rib chiqildi. Masalan, onglilik va faollik, albatta, ta‘limning oddiyligini va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi. Oddiyligi va individuallashtirilishi ko‘rgazmalilik va tizimlilik bilan ta‘minlanadi. Tizimlilik tamoyili, o‘z navbatida, trenirovka ta‘sirini sekin-asta oshirishga ko‘maklashadi. Tamoyilarning unifikatsiyalangan tizim strukturasini murakkabligini hisobga olgan holda, ularning hech biri tamoyillarning birligidan uzilgan holatda to‘liq amalga oshirilmaydi, deb ta‘kidlash mumkin. Ta‘lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati faqat boshqaruv qarorlarini qabul qilishda o‘qituvchi (murabbiy) barcha tamoyil talablarini hisobga olgan holda ta‘minlanadi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasidagi tamoyillar deganda nima tushuniladi?
2. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari nimalardan iborat.
3. Insonning jismoniy madaniyatini shakllantirishni ijtimoiy tamoyillari nimalardan iborat?
4. Umumiy uslubiy tamoyillarni sanab bering.
5. Onglilik va faollik tamoyilini aytib bering.
6. Oddiylik va individuallashtirish tamoyili nimani anglatadi?
7. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos tamoyillarini ayting.
8. Umumiy uslubiy va spesifik tamoyillarning farqi nimada?
9. Tizimlilik tamoyili nimadan iborat?
10. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga oid adekvatligi tamoyilini bayon qiling.

VIII-BOB. HARAKAT AMALLARINI SHAKLLANTIRISH QONUNIYATLARI

8.1. Bilim, harakat malakalari va ko‘nikmalarini ta’lim jarayoni va natijasi sifatida shakllantirish

Ta’lim – har qanday pedagogik jarayonning tarkibiy qismi, shu jumladan jismoniy tarbiya sohasida ham. Ta’lim o‘qituvchi qv o‘quvchining o‘zaro harakati paytida amalga oshiriladi. Pedagogning faoliyati ta’lim berish, o‘quvchilarning faoliyati – ta’lim olish deyiladi.

Ta’lim berish va o‘qitish jarayonlari o‘qituvchi va o‘quvchilarning funksiyalari qat’iy chegaralangan bo‘lsa ham o‘zaro bog‘liq bo‘lgan ikkita alohida faoliyat shakli hisoblanadi. Pedagogning funksiyasi – bilim, malaka, ko‘nikmalar berish, ularni o‘zlashtirish, rivojlantirish va shug‘ilanuvchilarni tarbiyalash jarayoniga rahbarlik qilish. O‘quvchilarning funksiyasi – idrok etish, tushunish, bilimlarni qayta ishlash, harakat tajribasini to‘plash.

Jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning o‘ziga xosligi shundaki, asosiy predmet – xilma xil harakat amallari hisoblanadi. Ularni o‘zlashtirishda inson faoliyatining barcha sohalarida zarur bo‘lgan bilim, harakat malakalari shakllanadi. Odamni bilim olishi, malaka va ko‘nikmalarni egallashga qobiliyati – ta’lim olish deyiladi. Har bir inson har xil o‘rganish darajasiga ega, ya’ni biri o‘rganilayotgan harakat amalini tezroq, ikkinchisi esa sekinroq o‘rganadi.

O‘rganishga bo‘lgan qobiliyat quyidagi omillarga bog‘liq:

– o‘rganilayotgan mashqning murakkabligiga (harakatlar va fazalar soni, harakatning ritmik tuzilishini murakkabligi);

– individning harakat iqtidoriga; to‘plangan harakat tajribasiga; yosh-jins ko‘rsatkichlariga;

–qo‘llaniladigan o‘qitish usullarining samaradorligiga va shug‘ullanuvchilarning o‘zlarini faolligiga.

Har bir harakat amali harakatlardan iborat. Harakat akti kuchlarning (ichki va tashqi) ma’lum darajadagi o‘zaro aloqasi bilan amalga oshiriladi va tanani fazodagi va vaqt birligidagi holatini o‘zgarishiga olib keladi.

Harakat amallariga o‘rgatish jarayonida inson ularning kinematik, dinamik va ritmik ko‘rsatkichlarini o‘zlashtirishi kerak.

Harakat amallarini egallash, uning texnikasi tavsiflarining parametrlari to‘g‘risidagi bilimlar tizimini shakllantirishdan va uni bajarish variantlaridan boshlanadi. Bilimlarni inson ongida ob’ektiv dunyoni, atrof-muhitdagi borliqni umumlashtirilgan aks ettirish sifatida ko‘rib chiqish qabul qilingan.

Ta’lim jarayonida shug‘ullanuvchilar turli bilimlarga ega bo‘ladilar. Ularning tarkibiga quyidagi bilimlarni kiritish mumkin:

– jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy mohiyati va roli haqidagi;
– odam organizmi va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni unga ta’siri haqida;

– jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish paytida kunlik tartibi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim–kechak, poyafzal gigienasi haqida;

–texnika va taktika haqida, sportning har xil turlarida ularga qo‘yiladigan talablar haqida;

– harakat amallariga o‘rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyati haqida;

- mashg‘ulotda o‘zini tutish qoidalari, straxovka qilish, jarohatlarning oldini olish choralari to‘g‘risida:

- musobaqalarning qoidalari va hakamlilik qilish haqida, jihozlar, jihozlarni saqlash, mashg‘ulot joylarini tayyorlash to‘g‘risida;

- mustaqil ta’lim uslubiyati va tashkil qilinishi haqida, o‘zini o‘zi nazorat qilish va boshqalar haqida.

Bilimlar jismoniy tarbiya, sport trenirovkasi, jismoniy rekreatsiya sohasidagi bilish va amaliy faoliyatning muhim instrumenti hisoblanadi. Bilimlar hajmini kengaytirish va sifatini oshirish quyidagilarga ko‘maklashadi: o‘rgatishda onglilik tamoyilini amalga oshirishga; shug‘ullanuvchilarning bilish faolligini tarbiyalashga, ularni o‘quv vazifalarini bajarishga ijodiy munosabatini tarbiyalashga.

Odatda bilimlarning bir–biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ikkita turi ajratiladi:

Ko‘rgazmali-hissiy bilimlar. Ular, turli xil tomoshalar (ko‘ruv, eshitish, vestibulyar, sezish va b.) shaklida harakat qiladi. Tomoshalar asosida o‘rganilayotgan harakat amalining umumiy obrazi yoki bir nechta alohida obrazlar shakllanadi, ularning har biri o‘rganilayotgan mashqning biron-bir elementini aks etadi. Bu bilimning elementar darajasi. Masalan, pastki start texnikasining obrazi tana va uning alohida qismlarini startdagi holati, start kolodkalaridan chiqishi vaqtidagi holati, harakatlanishning yo‘nalishi, amplitudasi, davomiyligi, sur‘ati va ritmi to‘g‘risidagi tasavvurlardan iborat bo‘ladi boshlang‘ich bo‘limlardan yugurish paytida, harakatning yo‘nalishi, amplitudasi, davomiyligi, tezligi va ritmi haqidagi tasavvurlardan iborat bo‘ladi.

Ta'limning dastlabki bosqichida ko'rish jarayonlari ushbu tomosha majmuadagi yetakchi hisoblanadi. Harakat amalini o'zlashtirish darajasi oshgani sayin, harakatlarni boshqarishdagi bosh rol asta-sekin kinetik jarayonlarga o'tadi.

So'zli-mantiqli bilimlar. Ular, tushunchalar, qonuniyatlar, nazariyalar shaklida ilgari chiqadi va jismoniy mashqlar texnikasining mohiyatini, uning tavsiflarini va boshqalarni chuqur bilishga ko'maklashadi.

Bilimlarni o'zlashtirish jarayoni o'quv materialini idrok etish, uni anglash, xotirada mustahkamlash va amaliyotda qo'llashdan iborat. Bu bosqichlar o'rtasida dialektik bog'liqlik mavjud, ya'ni axborotni idrok etish, uni anglash, esda saqlash, bilish, amaliyotda qo'llash.

O'quvchi tomonidan o'quv materialini idrok etishi uyushtirilgan kuzatish, pedagogning nutqini tinglash, darslik matnini o'qish, amaliy faoliyat yo'li bilan amalga oshiriladi. Ularning uyg'unligi o'rganilayotgan mashqning mohiyatini to'liq qayta ishlashni ta'minlaydi. Agar, o'quvchilar o'quv materialiga qiziqishmasa, uning amaliy ahamiyatini ko'ra olmasa, uni o'z ongida mavjud bilim va tajriba bilan bog'lay olmasa, o'rganilayotgan material haqidagi "jonli kuzatish" samarali bo'lmaydi. Shuning uchun tajribali pedagoglar yangi materialni taqdim etishdan (ko'rsatishdan) oldin, unga qiziqish uyg'otishga harakat qiladilar, uni o'zlashtirilgan material bilan hamda ta'lim oluvchilarning amaliy tajribasi bilan ahamiyatini ko'rsatadilar.

Idrok qilish o'quv materialini tahlil qilish bilan uzviy bog'liq bo'lib, u, uni hayolan tarkibiy qismlarga ajratishdan, undagi ushbu qismlarni bir-biriga bog'laydigan asosiysini ajratish, o'rganilayotganni mavjud

bilimlar tizimi qo‘shishdan iborat. Shu tarzda materialni tahlil va sintez qilish, uni taqqoslash, umumlashtirish va aniqlashtirish ta’lim oluvchilarning fikr yuritish faoliyatini usullari, vositalari va muolajalarini rivojlantirishga katta ta’sir ko‘rsatadi.

O‘quv materialini anglash orqali ta’lim oluvchilar tegishli hodisa va jarayonlarning mohiyatiga kirib boradilar, ularning mazmunini o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni yengishadi. O‘ylab anglash – bilimlarni e’tiqodga aylantirishning muhim lahzasidir. Shu tufayli, o‘quvchilarni o‘rganayotgan mashqlarini chuqur idrok etishga undash, ularning ushbu o‘ziga xos faoliyatiga maqsadli rahbarlik qilish – o‘quv jarayonini tarbiyaviy va rivojlantiruvchi ta’sirini oshirishning zarur shartidir.

Eslab qolish – bu, xotira jarayonining tomonlaridan biri bo‘lib, uning natijasida yangini mustahkamlash ilgarigisi bilan bog‘lash orqali sodir bo‘ladi. Bu, individning tajribasini yangi bilimlar va xulq-atvor shakllari bilan ta’minlashning zaruriy shartidir. Eslab qolish har doim tanlab olinadi: bizning sezgi a’zolarimizga ta’sir qiladigan hamma narsa ham xotirada saqlanmaydi. O‘quv materialini mustahkamlash uchun ixtiyoriy va ixtiyorsiz yodlash ishlatiladi. Ular bilimlarni mustahkamlashda turli imkoniyatlarga ega. Bizda, uning ustida faol aqliy ishlashni chaqiradigan material beixtiyoriy tarzda yaxshiroq eslab qolinadi.

Ta’limda bilimlarni ixtiyoriy eslab qolishning yuqori mahsuldorligi shartlarini maxsus o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, eng muhim shartlardan biri – ta’lim faoliyatini ichki, bilish motivatsiyasini yaratish hisoblanadi. Bu, o‘quv vazifalari tizimini shunday maxsus tashkil etish hisobiga erishiladiki, unda, olingan har bir natija keyingi har birini olish uchun zarur vositaga aylanadi.

Ixtiyoriy eslab qolish – bu, maxsus kichik harakatlar mahsulidir, ya'ni asosiy maqsadi o'zidan o'zi yodda saqlanadigan amallardir. O'quv jarayonida o'quvchilarga tabaqalashtirilgan topshiriqlar berish, ya'ni aynan nimani va qanday yodlash kerakligi muhim. Ixtiyoriy eslab qolish samaradorligini ortishi, uning usullaridan oqilona foydalanish bilan belgilanadi. Ularga quyidagilar kiradi: eslab qolinishi kerak bo'lgan materialning rejasini tuzish, taqqoslash, tasniflash, tizimlashtirish, qayta tiklash (eslab qolingani mazmunni "o'z so'zlari bilan" o'ziga o'zi qayta aytib berish shaklida).

O'zlashtirish darajalarini tasniflash uchun bir nechta urinishlar mavjud. Ulardan biri V.P.Bespalkoning (1970) to'rt darajali tasniflashi hisoblanadi:

Birinchi daraja – tanishish. Unga o'rganilayotgan ob'ektlarning xususiyatlari va tavsiflari to'g'risida biron-bir chuqur bilimlarsiz ularni bilish, tanish, tanib olish malakasi xarakterlidir.

Ikkinchi daraja – reproduksiya. Unga mos keladigan faoliyat – qayta tiklovchi, reproduktiv. Ushbu darajada materialni o'zlashtirgandan keyin o'quvchi darslikning matnini, o'qituvchining tushuntirishlarini va hokazolarni ko'proq yoki kamroq ishonchli tarzda takrorlashi mumkin.

Uchinchi daraja – gnostik malaka bo'lib, ta'limda oldinga siljishning ancha yuqori darajasini ifodalaydi. O'quvchi bilish vazifalarini ilgari o'zlashtirilgan namuna bo'yicha hal qilishi uchun o'zlashtirgan axborotini amaliyotda qo'llashni biladi, deb taxmin qilinadi.

To'rtinchi daraja – transformatsiya yoki olib o'tish, u, taklif qilingan tasnifda eng yuqori hisoblanadi. Unga, o'quvchining faoliyatida

ijodkorlikning namoyon qilish hosidir. O'quvchi, o'zlashtirilgan namunalardan chetga chiqib, bilimlarni bir predmetli sohadan boshqasiga o'tkazish malakasini namoyish etadi. Faoliyat jarayonida ilgari o'rganilganlardan tubdan farq qiladigan qarorlar va harakatlarni qabul qilish reja va dasturlar ishlab chiqiladi.

Har qanday faoliyat (kasbiy, harbiy, sport va b.) inson nafaqat maxsus bilimga, balki harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lgandagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin.

Pedagogik jihatdan harakat malakalari va ko'nikmalarini harakat amalini bajarishni orttirilgan imkoniyati sifatida ko'rib chiqish kerak. U quyidagilar asosida yuzaga keladi:

- jismoniy mashqlarni bajarish usuli (texnikasi) haqida bilimlar, ya'ni psixik (ideal) obraz – bo'lajak harakat amali modeli mavjud bo'lganda;

- shug'ilanuvchilarda dastlabki harakat tajribasi va ma'lum darajada jismoniy tayyorgarligi bo'lganda;

- o'rganilgan harakat amallarini ko'p martalik takrorlash.

Harakatni boshqarish nuqtai nazaridan, harakat malakalari va ko'nikmalari vosita harakat amalini o'zlashtirishning har xil darajasini tavsiflaydi. Bu, harakat amalini amalga oshirish qobiliyatini chekka tavsifi bo'lib, ular o'rtasida o'tish imkoniyatlarining ma'lum bir diapazoni mavjud.

Harakat malakasi – bu, harakat amalini o'zlashtirishning shunday darajasiki, unda, harakatlarni boshqarish tafakkurning faol roli bilan amalga oshiriladi.

Harakat malakasining xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:

- harakatlarni avtomatlashtirilmagan boshqarish;
- o‘quvchining ongi har bir harakatni nazorat qilish bilan yuklangan;
- harakat amalini bajarish tezligini uncha katta emasligi;
- harakat tejamkorsizlik bilan, sezilarli darajada toliqish paytida bajariladi;

- harakatlarni bo‘laklarga nisbiy bo‘linishi;
- harakatlarni mo‘rt eslab qolish.

Harakat amalini keyinchalik yanada o‘zlashtirilishi jarayonida malaka ko‘nikmaga aylanadi.

Harakat ko‘nikmasi – bu, harakat amalini o‘zlashtirishning shunday darajasiki, unda, harakatni boshqarish avtomatlashgan holda sodir bo‘ladi, ya’ni ular alohida yo‘naltirilgan e’tiborni talab etmaydi.

Ko‘nikmaning xarakterli belgilari:

- harakatlarni avtomatlashtirilgan boshqarish;
 - ong har bir harakatni batafsil nazorat qilishdan ozod qilinadi.
- Biroq, harakatlarni bajarish jarayonini avtomatlashtirish harakatlarni anglanmagan holda ekanligini anglatmaydi. O‘quvchining ongi asosan harakatning asosiy komponentlariga, uni turli vaziyatlarda qo‘llashga, harakat vazifasini ijodiy hal qilishga qaratilgan;

- harakatlarning yaxlitligi, ya’ni bir qator elementar harakatlarni bir butunlikka birlashtirish;

–uni bajarish paytida mushaklarning ortiqcha kuchlanishini, keraksiz harakat amallarini bo‘lmasligi, yuqori tezlik, yengillik, harakatlarni bajarish paytidagi tejamkorligi va aniqligi;

– harakat amalining yuqori barqarorligi. U, chalgʻituvchi omillarning (toliqish, yomon tashqi sharoitlar, raqiblarning faol qarshiliklari va b.) taʼsiri ostida harakat vazifasini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi;

– harakat amalini eslab qolishning mustahkamligi. Koʻnikma, agar u shakllangan va yetarlicha mustahkam boʻlsa uzoq tanaffuslardan keyin ham yoʻqolmaydi (suzishni, velosiped haydashni, futbol oʻynashni oʻrgangan odam bu harakatlarni uzoq tanaffusdan keyin ham bajarishi mumkin).

Shunday tarzda, harakat amaliga oʻrgatish jarayonida harakatlarni boshqarish xarakteri oʻzgaradi. Natijada, harakat amalini oʻzlashtirish darajasi oshadi. Harakat amalini oʻzlashtirishning birinchi (boshlangʻich) darajasi – bu harakat malakasi, ikkinchisi – harakat koʻnikmasi hisoblanadi. Shakllangan harakat koʻnikmasini takomillashtirish jarayoni cheksizdir. Uning asosiy vazifasi – oʻquvchini har qanday sharoitda koʻnikmaga erkin ega boʻlishga oʻrgatishdir. Faqat shu holatda, koʻnikma oʻzining amaliy qiymatiga ega boʻladi.

Ilgari oʻzlashtirilgan bilim va koʻnikmalar asosida eng yuqori darajadagi harakat malakalari shakllanadi.

Ushbu malakalar oʻzgaruvchan faoliyat sharoitida yangi harakat vazifalarini mustaqil hal qilish bilan bogʻliq. Masalan, sport oʻyinlari va yakkakurashlarda shugʻullanuvchilarning intellektual faoliyati bilan chambarchas bogʻliq. Oʻyinda bilim va koʻnikmalardan maqsadga muvofiq foydalanish uchun raqibning niyatlarini kuzatish, orientir olish, koʻra bilish, tezkorlik bilan yechim topishni bilish kerak. Mohiyatiga koʻra, aynan yuqori darajadagi malakalar taʼlimning pirovard maqsadi hisoblanadi.

Harakat amallarini o'zlashtirishni uchta darajaga bo'lish shartli bo'lib, barqaror bo'linish chegaralariga ega emas, lekin ta'lim vazifalarini belgilashda juda foydali.

Odatlanishni malaka va ko'nikmalardan farqlash kerak. Odatlanish – ehtiyojga aylangan biron-bir faoliyat jarayonida o'rganilgan harakat amalidir. Odatlanishlarni ko'nikmalardan asosiy farqi shundaki, agar ko'nikma maxsus tashkil etilgan mashqlar orqali shakllantirilsa, odatlanishlar inson tomonidan ko'p harakat qilmasdan shakllanadi. Odatlanishlar ijobiy va salbiy bo'ladi. Harakatlarga odatlanishlar – bu, yo'naltirilgan o'rgatish bilan bog'liq bo'lmagan avtomatik tarzda amalga oshiriladigan harakatlar bo'lib, ular ongsiz ravishda paydo bo'lishi mumkin.

8.2. Harakat amallarini shakllantirish qonuniyatlari

Harakatlar amallarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi uchun ham, o'quvchi uchun ham yetarlicha murakkab va qiyin vazifadir. O'qituvchi harakat malakalariga va ko'nikmalariga o'rgatish jarayonida ta'limning zamonaviy nazariyasi va uslubiyati asosida yotgan fiziologik, psixologik, pedagogik va strukturaviy qonuniyatlarning fundamental talablariga tayangandagina o'qitish muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

Ushbu qonunlarning mohiyatini ko'rib chiqaylik, harakatlarga o'rgatish jarayoni ularning bazasida amalga oshirilishi kerak.

Fiziologik qonuniyat harakat ko'nikmalarini shakllantirishning fazaviy xarakteri haqidagi qoida bilan ifodalanadi. Ushbu qoidaga ko'ra, harakat ko'nikmasi shartli reflekslarning rivojlanishi qonunlariga bo'yicha shakllanadi, ularning ma'nosi ko'p martalik

mustahkamlashdan, ya'ni takrorlashdan iborat (I.P.Pavlov, L.N.Krestovnikov). Mohiyatan murakkab shartli refleks bo'lgan harakat ko'nikmasini shakllantirish paytida ta'lim oluvchining markaziy asab tizimida asab jarayonlarini o'tishini uchta bosqichi (qo'zg'alish va tormozlanish) ketma-ket almashadi. O'qituvchi ushbu fazalarning namoyon bo'lish xususiyatlarini bilsa, o'qitish samaradorligiga erishish maqsadida qo'llaniladigan uslubni optimallashtirishi mumkin.

Asab jarayonlarining irradatsiyasi fazasi. Uning xususiyatlari quyidagilar bilan ifodalanadi. Yangi harakat amalini bajarishga birinchi urinishlardayoq o'quvchi bosh miyasi qobig'ida, bir vaqtning o'zida, ushbu harakatni ijro etilishini ta'minlaydigan asab markazlari hamda ishda ishtirok etmaydigan qo'shni markazlar qo'zg'aladi. Bunday vaziyatda antagonist mushaklar harakatni erkin bajarilishiga to'sqinlik qiladi. Shu tufayli, zarur bo'lganidan ko'ra ko'proq jismoniy va asabli-psixik energiya sarflanadi, odam tezda toliqadi, diqqati yo'qoladi, bajariladigan harakat yomon muvofiqlashtirilgan va noaniq bo'lib chiqadi.

Asabli jarayonlarni konsentratsiya bo'lishi fazasi. Bir necha martalik takrorlashlardan keyin bosh miya po'stlog'idagi asabli jarayonlar bajarilayotgan harakatni bevosita ta'minlaydigan markazlarda sekin-asta lokallashadi. Asab jarayonlarini kerakli markazlarda o'ziga xos konsentratsiya bo'lishi sodir bo'ladi, qo'shni markazlar "o'chadi". Bu, kerak bo'lmagan harakatlarni bartaraf qilinishiga olib keladi. Harakat amali ancha erkin va uyg'un bajariladi, bu, umuman olganda, shakllangan harakat malakasi to'g'risida dalolat beradi.

Dinamik stereotipning stabillashuvi fazasi. Harakat amalini keyinchalik ko'p martalik takrorlanishlari bosh miya po'stlog'ida aniq muvofiqlashtirilgan ketma-ketlik tizimini va kerakli markazlarda qo'zg'alish va tormozlanishni o'tishini zaruriy kuchini sekin-asta paydo bo'lishiga olib keladi. Harakatda ishtirok etuvchi asab markazlari o'rtasida mustahkam vaqt aloqalari o'rnatiladi, ular asosiy ko'nikma hisoblanadi. Harakat barqaror, zarur bo'lganda esa, variativ va jismoniy sifatlarni yuqori darajada funktsiya qilishi paytida bajariladi. Bunda, shakllangan harakat ko'nikmasining barcha belgilari to'la tarzda namoyon bo'ladi. oxirgi ko'p o'n yilliklarda fiziologik qonuniyat harakatlarga o'rgatishda markaziy o'rin egallab kelganligini aytish joiz.

Harakatlarni o'rgatishning zamonaviy konsepsiyasida psixologik qonuniyat tobora muhim rol o'ynay boshladi. Garchi ko'pgina psixologik jihatlar mutaxassislar tomonidan anglangan harakatlarga o'rgatishda uzoq vaqt davomida ishlatilgan bo'lsa-da, psixologik qonuniyat faqat XX asrning 80-yillaridagina ilmiy asoslandi. Bu, yuqorida muhokama qilingan fiziologik qonuniyat harakat amallariga o'rgatish jarayoni bilan bevosita bog'liq bo'lgan ayrim ahamiyatli tomonlarini nozik tushuntirishga endi imkoni yo'qligi aniq bo'lganida sodir bo'ldi. Xususan, ong, ehtiyoj, motivatsiya va boshqalar kabi psixologik toifalar harakat ko'nikmalarini shakllantirishning fazaviy mexanizmlarini ko'rib chiqish doirasidan tashqarida qoladi, shu bilan birga ularning roli ko'p jihatdan hal qiluvchi bo'lmoqda.

O'qitishning zamonaviy nazariyasi, umuman olganda, harakat ko'nikmalarini shakllantirishning shartli refleksli konsepsiyasi yutuqlarini, aynan harakatlarni takrorlanishi mumkinligini umuman

hisobga olgan holda, uni, avvalam bor, faoliyatning umumiy nazariyasidagi qoidalarni qo'llash hisobiga sezilarli darajada boyitadi. Uning pozitsiyasidan turib, yangi harakat amallarini o'rgatish jarayonida hal qiluvchi rol (M.M. Bogenni ushbu muammo bo'yicha fundamental tadqiqotlarida ko'rsatgan) harakatning orientirlovchi asosini (HOA) shakllantirishga yuklangan. Bunda, HOA ni shakllantirish jarayoni majburiy tartibda har qanday faoliyatning bilim, motivatsiya va maqsadli ko'rsatmalar kabi eng muhim psixologik komponentlariga tayanadi. Boshqacha aytganda, amalning yo'naltiruvchi asosi strukturasida ta'lim oluvchining ongi omili sezilarli rol o'ynaydi. Ongni odam faoliyatida asosiy yo'naltiruvchi kuch sifatidagi ahamiyati P.Ya.Galperinning amallar va tushunchalarni bosqichma-bosqich shakllanishi nazariyasida juda aniq ifodalangan.

P.Ya.Galperin insonning har qanday harakatida organik birlikda va o'zaro bog'liqlikdagi uchta qismni (funksional komponentlarni): orientirlovchi, ijrochi va nazorat-korreksiya kabilarni ajratgan bo'lib, ularning har biri o'z funksional ahamiyatiga ega.

Orientirlovchi qismi harakat dasturi funksiyasini bajaradi. Bunday dastur harakat amalining orientirlovchi asosini shakllantirishga qaratilgan o'rgatish natijasida paydo bo'ladi. Dastur asosida ijro etuvchi qism, ya'ni dasturlashtirilgan amalning o'zi amalga oshiriladi.

Bunda, odam harakatni boshlashi bilan, u darhol nazorat qilinadi va zarurati bo'lganda korreksiya qilinadi. Bajariladigan harakat amalining borishi ong orqali dastur bilan taqqoslanadi va uni bajarilishi sifati baholaydi.

Agar, harakatning orientirlovchi va ijro etuvchi qismlari o'rtasida biron bir nomuvofiqlik aniqlansa, unda, ijro etuvchi qismga tegishli aniqliklar, korreksiyalar kiritiladi.

Agarda, harakatlar orientirlovchi va ijro etuvchi qismlari o'rtasida muvofiqlashtirilgan bo'lsa, unda ijro etuvchi qismi emas, balki orientirlovchi qismi korreksiya qilinishi kerak, chunki dasturning o'zida texnikaning biron-bir bo'g'inida – fazasida, traektoriyasida, ritmida va hokazolarida noaniq, balki noto'g'ri tasavvurlar mavjud bo'lishi mumkin.

Demak, harakat amalining barcha uchta komponenti ajralmas funksional birlikda va o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Dastur, ya'ni HOA bo'lmasa harakat boshlanmaydi. Shuning uchun HOA boshqaruvchi hosila va ancha darajada nazorat-korreksiya qiluvchi hisoblanadi. Ijro funksiyalarini odamning harakat apparati amalga oshiradi.

Shunday qilib, faoliyatni nazorat qilish nazariyasi harakat amallariga o'rgatishning an'anaviy uslubiyatiga sezilarli korreksiyalar kiritadi. Xususan, o'qituvchining sa'y–harakatlarini aksenti, birinchi navbatda, ijro etuvchi qismni emas, balki shartli refleks nazariyasidan kelib chiqqan holda o'quvchining HOAni shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bunday holatda, harakatlarni o'rgatish jarayoni ancha samarali va “texnik xatolar” ancha kam bo'ladi. Bunda, harakat amali ko'p marta takrorlansa, harakat amali malaka yoki ko'nikmaning real shakliga ega bo'ladi. Fiziologik va psixologik qonuniyatlarning yaqin o'zaro aloqasi shundan iborat.

Harakatlarni o'rgatish jarayoniga zamonaviy yondashuvning pedagogik qonuniyatlari yuqorida ko'rib chiqilgan shartli reflektorli

konsepsiyasiga va faoliyat nazariyasiga to'liq tayanadi. Darhaqiqat, pedagogik qonuniyat o'qitish uslubning o'zida amalga oshiriladi, unda, o'qitish mazmunining to'liq strukturasi, uning bosqichlari va butun jarayonning umumiy ketma–ketligi aks etishi kerak.

Demak, o'qituvchi tomonidan, ayniqsa, dastlabki bosqichda amalga oshiriladigan butun o'qitish uslubining o'zagi bo'lib, orientirlovchi qismni, ya'ni harakat amallari dasturini shakllantirilishini bevosita boshqarish jarayoniga aylanadi (M.M. Bogen).

Ushbu dasturni o'qitishning dastlabki bosqichida shakllantirish paytida, kamida bir nechta vazifalarni – muolajalarni o'z ichiga olgan quyidagi uslubiy ketma–ketlik maqsadga muvofiqdir:

1. Avvalam bor, ta'lim oluvchida ijobiy ta'lim motivatsiyasini shakllantirish zarur, ya'ni uni, kelajakdagi o'zlashtiriladigan harakat amalini egallashga ongli, anglangan va faol munosabatda bo'lishga undash. Majburiy o'rgatish yoki istaksiz o'rgatish, qoidaga ko'ra, maqsadga yetishtirmaydi, chunki harakat dasturi o'quvchi tomonidan to'liq anglanmaydi, demak, texnikada turli xil xatolar juda ko'p bo'lishi mumkin.

2. Shug'illanuvchilarga harakat amalining mohiyati haqida bilim berish (bu, harakat dasturining o'zini majburiy elementi). Ularning e'tiborini, birinchi navbatda, harakatni bajarilishi natijasi bog'liq bo'lgan fazalar, harakatlantiruvchi kuchlar va yo'nalganlikka qaratish kerak. Bu vazifa tushuntirish, hikoya qilish, kuzatish usullari bilan hal qilinadi.

Harakat amalini bajarilishi muvaffaqiyati bog'liq bo'lgan va o'quvchidan diqqatni konsentratsiya qilinishini talab qiladigan uning barcha tarkibiy qismlarini asosiy tayanch nuqtalar (ATN) deb atash qabul

qilingan. Ular harakatning elementlari va fazalari, tananing holati, harakat amplitudasi, uning tezligi, tezlanishi, rivojlantirilayotgan kuchlanishning yoʻnalishi va kattaligi, harakat ritmi va boshqalar boʻlishi mumkin. Organik tarzda oʻzaro bogʻliq boʻlgan va bir butun harakat amalini hosil qiladigan ATNlarning barcha majmuasi harakatning orientirlovchi asosi (HOA) deb ataladi. Ushbu asos harakat dasturining mazmuni hisoblanadi.

Amaliyotda qoʻllaniladigan “sinov va xato” usulida oʻqitishda oʻquvchi, agarda oʻqituvchi, uning ongini ularda mujassamlashtirmasa mustaqil tarzda, ayrim paytlarda tasoddifona tarzda asosiy tayanch nuqtalarini paypaslab topadi. Bunda, shakllanayotgan HOAida haqiqiy tayanch nuqtalar bilan bir qatorda, aldamchi (notoʻgʻri tasavvurlar) deb ataladigan nuqtalar ham kiritilishi mumkin. Bundan tashqari, asosiy tayanch nuqtasi soni yetarli boʻlmasligi yoki aksincha, ortiqcha boʻlishi mumkin, bu ham oʻquv natijasiga salbiy taʼsir qiladi. Demak, oʻqitishning dastlabki bosqichidayoq pedagog shugʻullanuvchida oʻrganilayotgan harakat texnikasi va uni amalga oshirish usullari boʻyicha zarur bilimlarni shakllantirishi shart.

3. Taʼlim oluvchida har bir asosiy tayanch nuqtasi boʻyicha oʻrganilayotgan harakat haqida toʻlaqonli tasavvurni shakllantirish, bu, pirovardida harakatning butun taxminiy asosini tashkil etadi. Agar, ushbu dastur zaruriy va yetarli miqdordagi haqiqiy nazorat nuqtalaridan iborat boʻlsa, uni umuman olganda yakunlangan deb hisoblash mumkin.

Eng toʻlaqonli tasavvur qilish oʻzi oʻzaro bogʻliq boʻlgan uchta komponentdan iborat:

- bevosita yoki bilvosita kuzatish asosida yuzaga keladigan harakat amalining ko‘riladigan obrazi;

- hikoya qilish, tushuntirish, sharhlash, taqqoslash, tahlil qilish va hokazolar paytida olinadigan bilimlarga asoslangan mazmunli obraz;

- harakat (kinestezik) obrazi, ta’lim oluvchi egallab bo‘lgan harakat tajribasi bazasida yoki unda keltiruvchi mashqlarni bajarishi paytida yuzaga keladigan his-tuyg‘ularda yuzaga keltiriladi. Harakat obrazi harakatni bo‘laklarga ajratgan yoki bir butun shaklda ijro etgan paytda ham shakllanishida davom etadi va aniqlik kiritiladi.

Har bir asosiy tayanch nuqtasi bo‘yicha zarur bilimlar va to‘laqonli tasavvurlar shakllanganda, harakat amalini butunligicha bajarishga dastlabki urinishlar boshlanadi, ya’ni aslida, harakatning butun dasturini sinovi amalga oshiriladi.

Bajarishga birinchi urinishlar, odatda butun harakat apparatini yuqori kuchlanishi, ortiqcha harakatlar, sekinlashgan va cheklangan bajarish bilan birga keladi, ya’ni bu yerda, fiziologik qonuniyatning ko‘plab belgilari, xususan, uning birinchi fazasi – asab jarayonlarining irradiansiyasi namoyon bo‘ladi. Bu, normal holat, chunki o‘quvchi barcha asosiy tayanch nuqtalarini kuchli nazorat ostida ushlab turishi kerak, ular orasida esa, hali mustahkam aloqalar mavjud emas. Shuning uchun, texnikani yaxshiroq nazorat qilish uchun harakatni kechiktirib bajarishga yo‘l qo‘yiladi. U, yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan xatolardan himoya qiladi. Harakatni tezkor bajarilishi paytida ongli nazorat qilish qiyin bo‘lib, bu, ularni paydo bo‘lishi va mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin.

Dastlabki urinishlarni standart sharoitlarda amalga oshirish maqsadga muvofiq, chunki har qanday o'zgarishlar ijro sifatini buzishi mumkin. Bundan tashqari, ta'lim oluvchi yaxshi psixofizik holatda bo'lishi kerak, diqqatni jamlagan bo'lishi kerak, bu, unga o'z harakatlarini yaxshiroq his qilish imkoniyatini beradi. Bunda, tizimlilik tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi, chunki mashqlar orasidagi xattoki qisqa tanaffuslar ham, odatda alohida his-tuyg'ularni yo'qolishiga olib keladi va bajariladigan harakatning sifati pasayadi.

Dastlabki bosqichda harakat amaliga o'rgatishning pedagogik qonuniyatlarini qisqacha sxemasi shundan iborat. Ta'lim berishning barcha bosqichlarini ko'rib chiqish paytida o'quv jarayonini ancha to'la tasviri taqdim etiladi.

8.3. Ko'nikmalarning o'zaro harakati (olib o'tilishi)

Ko'nikmalarni shakllantirishning strukturali qonuniyati o'qitish jarayonida harakat ko'nikmalarini o'zaro ta'siriga asoslanadi. Uni ham mazkur jarayonga ta'sir qiladigan juda muhim qonuniyat deb hisoblash mumkin. Maxsus adabiyotlarda "harakat ko'nikmalarini olib o'tilishi" deb nomlangan. Ko'nikmalarni olib o'tilishini mohiyati shundan iboratki, yangi harakat amallarini shakllanishi, ma'lumki, odamda o'xshash reflektor aloqalar mavjudligi asosida amalga oshiriladi. Shuning uchun, ko'p hollarda, unda mavjud bo'lgan ko'nikmalar o'zaro ta'siri mexanizmi bo'yicha yangi shakllanganlarga ta'sir qilishi mumkin.

Biroq, eski va yangi ko'nikmalar o'rtasida har doim ham o'zaro ta'sir sodir bo'lmaydi. Bu, harakat ko'nikmalari o'rtasida ularning strukturasida ma'lum bir o'xshashlik mavjud bo'lganda o'zini namoyon

qilishi mumkin (shuning uchun nomi – strukturaviy qonuniylikdir). Agar, o‘xshashlik bo‘lmasa, unda ko‘nikmalar o‘rtasida o‘zaro ta’sir bo‘lmaydi. Ko‘nikmalarni olib o‘tilishini ijobiy va salbiy turlarini ajratish qabul qilingan.

- Ijobiy olib o‘tish – shunday o‘zaro ta’sirki, unda, avval shakllangan ko‘nikma yangi ko‘nikmani shakllantirish jarayoniga ko‘maklashadi, uni osonlashtiradi va tezlashtiradi. Ijobiy olib o‘tishning asosiy sharti – bu, ushbu harakat amallarini asosiy fazalarida (asosiy zvenolarida) strukturaviy o‘xshashlikni mavjudligidir. Masalan, tennis to‘pini uloqtirish ko‘nikmasi granata yoki nayza uloqtirish texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradi, chunki bu harakatlarda asosiy zvenolar – final harakatlar o‘xshash.

- Salbiy olib o‘tish – bu, ko‘nikmalarni shunday o‘zaro ta’siriki, unda, aksincha, mavjud bo‘lgan ko‘nikma yangi harakat ko‘nikmasini shakllantirishni qiyinlashtiradi. Bu, odatda, harakatlarning tayyorgarlik fazalarida o‘xshashlik bo‘lgan paytda va uni asosiy bo‘g‘inlarda yo‘qligi paytida sodir bo‘ladi. Bunday vaziyatda oldingi ko‘nikma dominantlik qiladi va odam yangi harakatni bajarishga harakat qilsa ham, u, ko‘pincha oldingi odat bo‘yicha takrorlanadi. Eski stereotip bartaraf etilmaguncha, yangi shakllantirilayotgan harakat texnikasida jiddiy xatolarga yo‘l qo‘yilishi mumkin. Misol uchun, balandlikka sakrash ko‘nikmasi to‘siqlar osha yugurish ko‘nikmasini shakllanishini qiyinlashtiradi. Bunday holatda, to‘siqni oshib o‘tuvchining kuchlanishlari ortiqcha ravishda yuqoriga yo‘naltiriladi, bu esa, barerchining ratsional texnikasini shakllantirishga yordam bermaydi.

Harakat ko'nikmalarini olib o'tilishi qonuniyatlarini xilma xil harakatlar texnikasini, ayniqsa, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, kurash, yengil atletika va boshqalarni o'zlashtirish ketma-ketligini (tartibini) aniqlashda albatta hisobga olish kerak. Yangi harakatlarni o'rgatish ketma-ketligini shunday rejalashtirish kerakki, imkon qadar salbiy olib o'tish ta'sirini istisno qilish va shu bilan birga, ijobiy o'zaro ta'sir samarasini kengroq qo'llash kerak. Bu, harakatlar texnikasini o'rgatish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi, ayniqsa, o'zaro ta'sir samarasini, qoidaga ko'ra, bu malakalarning dastlabki shakllanishi davrida sodir bo'ladi.

Shu bilan birga, shuni ham yodda tutish kerakki, o'qituvchi shug'ullanuvchida harakatning orientirlovchi asosini shakllantirish bilan haqiqatan ham jiddiy shug'ullangan holatlarda salbiy olib o'tishning ta'siri sezilarli darajada kamayishi yoki hatto yo'q qilinishi mumkin. Agarda u, shug'ullanuvchiga olib o'tilishi ma'qul bo'lmagan asosiy tayanch nuqtalarni ko'rsatsa va u, uni ongli ravishda o'zlashtirsa, unda, salbiy o'zaro ta'sir yuzaga kelmasligi mumkin.

Ko'nikmalarni olib o'tilishi har xil xarakterga ham ega bo'lishi mumkin.

Bir tomonlama olib o'tish. U, bitta ko'nikmani shakllanishi boshqasini ko'maklashgan va teskari ta'sir aniqlanmagan holatda yuzaga keladi.

O'zaro olib o'tish. Bu, ko'nikmalarni bir harakat amalidan boshqasiga va aksincha o'tkazishdir.

To'g'ridan-to'g'ri olib o'tish. U, biron-bir mashqda bitta ko'nikmani shakllanishi boshqasini yaratishga darhol ta'sir qilishi bilan tavsiflanadi.

Bilvosita (vositachilik bilan) olib o'tish. Bu, olib o'tishning shunday turiki, unda ilgari shakllangan ko'nikma yangisini o'zlashtirish uchun faqat qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Tanlangan sport turida nospesifik harakat malakalari va ko'nikmalarini fondini oshirish maqsadida umumiy jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish bilvosita olib o'tish hodisalariga asoslanadi.

Cheklangan (qisman) olib o'tish. U, o'rganilayotgan harakat amallarning strukturasi juda o'xshash bo'lganda sodir bo'ladi. Bunda, ko'nikmalarni olib o'tish juda tor diapazonda amalga oshiriladi (masalan, tennis va badmintonda zarba berish, granata va nayza uloqtirish ko'nikmalarini olib o'tish). O'zlashtirilayotgan harakatlarning asosiy fazalari strukturalarini o'xshashligi tamoyilida vazifalarning ketma-ketligi va izchilligi va keltiruvchi mashqlar deb ataladigan butun tizim rejalashtiriladi.

Umumlashtirilgan olib o'tish, ilgari o'zlashtirilgan ko'nikma bir qator harakatlarni shakllanishiga ta'sir qilganda sodir bo'ladi, bunda, ular bilan tizimli o'xshashlikka ega bo'lmasligi ham mumkin. Masalan, velosipedchi va eshkak eshuvchining harakatlarida o'xshashlikni topish qiyin va shunga qaramay, ularda ko'nikmalarni olib o'tilishi amalga oshiriladi. Harakatlanishning har ikkala usulini ham umumiy vazifa – muvozanatni saqlash vazifasi birlashtiradi.

Chalkash olib o'tish – bu, ko'nikmalarni tananing simmetrik a'zolariga olib o'tish, masalan, o'ng qo'l yoki oyoq bilan o'zlashtirilgan harakat, maxsus tayyorgarliksiz chap qo'l yoki oyoq bilan bajarish mumkin.

Ko‘nikmalarni olib o‘tish qonuniyatlarini o‘rganish jismoniy tarbiya va sport nazariyasi uchun ham va amaliyoti uchun katta qiziqish uyg‘otadi. Ko‘nikmalarning o‘zaro ta’siri tabiatini hisobga olish kerak:

- jismoniy mashqlarni tasniflash paytida;
- jismoniy tarbiya bo‘yicha dasturlarni ishlab chiqish paytida;
- o‘quv jarayonini rejalashtirishda – bitta mashg‘ulot va mashg‘ulotlar seriyasi doirasida;
- keltiruvchi mashqlar tizimini tanlash paytida.

Nazorat savollari.

1. “Harakat malakasi”, “xarakat ko‘nikmasi” tushunchalariga qiyosiy tavsif bering.
2. Harakat malakasi va ko‘nikmasi nima asosida yuzaga kelladi, ularni belgilovchi qirralari nimalardan iborat?
3. Harakat amalini egallash darajalarini ayting?
4. Harakat ko‘nikmasini shakllantirish fazalarini aytib bering.
5. Harakat amalini o‘zlashtirish qanday amalga oshiriladi?
6. Asosiy tayanch nuqtalari deganda nimani tushunasiz?
7. Harakat amalining orientirlovchi asosi deganda nimani tushunasiz?
8. Harakat ko‘nikmasini shakllanishi qanday qonunlarga bo‘ysunadi?
9. Ko‘nikmani so‘nishi qonunini ochib bering.
10. Ko‘nikmalarning o‘zaro ta’siri (olib o‘tilishi) haqida nimalarni bilasiz?

IX-BOB. TA'LIM JARAYONINING STRUKTURASI VA UNING BOSQICHLARI XUSUSIYATLARI

9.1. Harakat amallariga o'rgatish jarayonining tuzilishi

Harakat amallariga o'rgatish jarayoni, ko'p jihatdan, unda harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlari boshqarish nazariyasi qonunlari va didaktik tamoyillar talablari bilan uyg'unlashtirilishi bilan belgilanadi.

O'rgatish jarayonini tashkil etishda pedagogik maqsadlarda nisbatan alohida ko'rib chiqiladigan bosqichlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Har bir bosqich, birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarning bilish faoliyatini o'ziga xosligi, o'rganilayotgan jismoniy mashqlarni bajarishda ularning harakatlarini boshqarish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Birinchi bosqichda jismoniy mashqlarni dastlabki o'rganish, harakat amali texnikasining asosini bajarish malakasi yaratiladi, ya'ni texnikani, uning zvenolariga e'tibor qaratgan holda "qo'pol shaklda" qayta tiklash amalga oshiriladi. Ushbu maqsadga erishish uchun dastlab jismoniy mashqning ma'nosi va uning ratsional texnikasi to'g'risida, so'ngra shug'ullanuvchi o'zlashtirishi kerak bo'lgan texnika namunasi haqida umumiy tasavvur hosil qilinadi. Agarda shug'ullanuvchi, o'zida o'rganilayotgan jismoniy mashq to'g'risida aqliy va ko'rish orqali tasavvurga ega bo'lsa, uning texnikasi asoslarini mustaqil ravishda takrorlay oladi va shu bilan o'rganishning birinchi bosqichi yakunlanadi. Shunga o'xshash hodisa, odatda ko'plab umumiy tayyorgarlik, tartib bilan keladigan va boshqa murakkab bo'lmagan mashqlarni o'rganishda kuzatiladi.

Murakkab strukturaga ega bo'lgan va ayniqsa, tanani fazodagi g'ayrioddiy harakatlanishi bilan yoki sezilarli darajadagi jismoniy va irodaviy kuchlanishlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan harakat amallarini dastlabki o'rganish bir qator qo'shimcha vazifalarni hal qilishni talab qiladi.

Birinchidan, o'z tarkibiga o'rganilayotgan amalni kiritadigan, ilgari o'rganilgan jismoniy mashqlarni takrorlash kerak.

Ikkinchidan, texnikaning asosidagi yangi bo'g'inlarni harakat amalidan ajratgan holda o'rganish, agar, bu kerak bo'lsa va iloji bo'lsa, yoki ularni boshqa ancha oddiy jismoniy mashqlar tarkibiga kiritish kerak. Yo'l yo'lakay qo'pol xatolarni paydo bo'lishini oldi olinadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilar tomonidan harakat amalining texnikasi asoslarini bir butun shaklda uni bajarish shartlarini yengillashtirish yo'li bilan mustaqil ravishda bajarishiga erishish, bunda, ko'rsatiladigan yordamni sekin-asta kamaytirish kerak.

Dastlabki o'rganish paytida mashg'ulotlar o'rtasida tanaffuslar qilish maqsadga muvofiq emas va ularning har birida o'rganilayotgan harakat amallarini ko'p marta takrorlash kerak emas, chunki yangi zvenolarni o'rganish katta e'tiborni va sezilarli darajadagi asabiy taranglikni talab qiladi.

Ikkinchi bosqichda jismoniy mashqlar chuqur o'rganiladi, uni nisbatan mukammal va belgilangan texnik talablar doirasida bajarish malakasi yaratiladi. Bunda, harakat amalining ba'zi elementlari qisman mustahkamlanadi va avtomatlashtiriladi. Shug'ullanuvchilarning e'tibori pedagog tomonidan yaxlit harakat amali texnikasining alohida detallarini tahlil qilishda, uning fazoviy, vaqt va dinamik tavsiflarini anglashda

mujassamlashtiriladi. Bunda, shug‘ullanuvchilarning fikr yuritishi faoliyati o‘rganilayotgan harakatlarning ma’nosini va jiddiy xatolarni yuzaga kelishi sabablarini tushunishga yo‘naltiriladi, shug‘ullanuvchilarni diqqatini aniqlashtirilayotgan detallarda ketma-ket mujassamlashtirishga majbur qiladigan jismoniy mashqlarni bajarish paytida tegishli sharoitlar yaratiladi.

Harakatlarda uyg‘unlikning paydo bo‘lishi va harakat amalining alohida elementlarini mustahkamlanishi bilan shug‘ullanuvchilarning diqqati asta–sekin yaxlit harakatning ratsional ritmini o‘zlashtirishga va harakat amalini butunligicha bajarilishi sifatini ongli ravishda nazorat qilishning ancha umumlashtirilgan shakliga o‘tiladi. Chuqur o‘rganish bosqichining davomiyligi o‘rganish uchun rejalashtirilgan texnik talablarning hajmiga va shug‘ullanuvchilarning oldingi harakat tajribasiga bog‘liq. Ushbu bosqichda o‘rganilayotgan mashqni bir mashg‘ulot davomida takrorlashlar sonini sekin-asta oshirish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulotlar o‘rtasida qisqa tanaffuslar bo‘lishi mumkin, unda, ushbu jismoniy mashq chuqur o‘rganiladi.

Uchinchi bosqichda jismoniy mashqni bajarish texnikasini takomillashtirish ta’minlanadi, ko‘nikma hosil qilinadi va harakat amalini amaliy faoliyatning real sharoitida maqsadli qo‘llash qobiliyati shakllanadi. O‘rganilgan harakatni mustahkamlash nisbatan doimiy tashqi sharoitda ko‘p martalik takrorlash jarayonida sodir bo‘ladi. Yo‘l-yo‘lakay yanada takomillashtirish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, ko‘nikmaning zaruriy mustahkamligiga erishiladi, uning asosiy mezon – jismoniy mashqni bajarish texnikasining barqarorligi hisoblanadi. Uchinchi bosqichining ushbu qismini

davomiyligi o'rganilayotgan harakat amallarining maqsadi va xarakteriga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga va boshqa ko'plab omillarga bog'liq. Umuman olganda, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish, ushbu bosqichda tobora individual xarakterga ega bo'lishi kerak. Bu, o'qituvchidan shug'ullanuvchilarning qaddi-qomaati xususiyatlarini, jismoniy va boshqa sifatlarini rivojlanish darajasini o'rganishni talab qiladi.

Harakat amalining harakatchanligi va variativligini, uni tashqi muhitning chalkashtiruvchi omillariga va shug'ullanuvchilarning jismoniy va ruhiy holatidagi o'zgarishlarga moslashuvchanligini ta'minlash uchun takomillashtirilayotgan harakat amali, uni amaliyotda qo'llanilishidagi real sharoitni qisman yoki to'liq qayta tiklaydigan sharoitlarda takrorlanadi. Bunda, shug'ullanuvchilarning diqqati amalning maqsadida va uning miqdoriy tavsiflarida mujassamlashtirilishi kerak. Uchinchi bosqichda hal qilinadigan didaktik vazifalarning mazmuni va ketma-ketligi har biri alohida holatda konkret amaliy faoliyat bilan belgilanadi, buning uchun shug'ullanuvchilar o'rganilayotgan jismoniy mashqni o'zlashtiradilar.

Agar o'qitishning dastlabki ikki bosqichida harakat amali o'rgatilgan mashg'ulotlarning uzluksizligi o'quv jarayonining muvaffaqiyatli bo'lishini muhim sharti bo'lsa, mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida qisqa tanaffuslarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'ladi. Takomillashtirilayotgan harakat amallarini takrorlashlar soni bir mashg'ulotdan ikkinchisiga qarab ortib boradi. Bunda, rivojlantiruvchi ta'lim tamoyili texnikani takomillashtirish va harakat amalini zaruriy

samaradorligini ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirilgan rivojlantirishni organik birlashtirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Lekin, ushbu model konkret pedagogik amaliyotda ta'limning maqsadi, o'rganilayotgan jismoniy mashqlarning xususiyatlari va shug'ullanuvchilarning tarkibiga qarab har safar har xil konkretlashtiriladi.

9.2. O'quv jarayonini boshqarish

Jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayonini samarali boshqarish aniq o'quv vazifalarining dinamik dasturi ko'rinishidagi o'quv rejasini (loyihasi); pedagoga ham va shug'ullanuvchilarga ham o'qish va uning natijalari; kelib tushayotgan axborot asosida o'quv jarayonini korreksiya qilish to'g'risidagi ob'ektiv axborotni uzluksiz oqimini ta'minlaydigan nazoratning ma'lum bir tizimini talab qiladi.

Pedagogni faoliyati o'rgatishning amaliy maqsadini tanlash va nimani o'rgatish to'g'risida qaror qabul qilishdan, ya'ni shug'ullanuvchilar o'rganishi kerak bo'lgan jismoniy mashqlar texnikasi namunasining tavsifi va o'rganilayotgan harakat amalini amaliyotda qo'llash shartlarini hamda mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar erishishlari kerak bo'lgan miqdoriy ko'rsatkichlarni aniqlashdan boshlanadi. Ushbu qarorni qabul qilish uchun pedagog avvaliga shug'ullanuvchilar va atrof-muhit holati haqida tasavvurni tuzishi kerak. O'quvchilarning imkoniyatlarini baholash, ularning yoshi va boshqa omillarini hisobga olishdan tashqari, bilimlarni, harakat malakalari va ko'nikmalarini dastlabki tekshirishni hamda zaruriy jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi darajasini aniqlashni talab qiladi.

Yuzaga kelgan tasavvurni jismoniy mashq texnikasining belgilangan modeli bilan taqqoslash natijasida o'rgatishning umumiy vazifasi shakllantiriladi. Keyinchalik, u, xususiy vazifalar tizimiga aylanadi va ularga mos ravishda hal qilishning asosiy vositalari va metodik usullari ishlab chiqiladi. Bunda, qanday o'quv amallarini va qanday ketma-ketlikda amalga oshirilishi kerakligini ko'rsatuvchi sifatida harakat amaliga o'rgatish jarayonining umumiy strukturasi ilgari chiqadi. O'rganilayotgan jismoniy mashq texnikasining mo'ljallangan namunasi (texnikaning asoslari, umumiy detallari va tavsiflari) mazkur harakatamalda nimani o'rganish kerakligini aniqlash va o'quv jarayonining I va II bosqichlarining xususiy vazifalarini konkretlashtirish imkonini beradi. Jismoniy mashqni amaliy qo'llash shartlarini (standart yoki murakkab tashqi sharoitlarda, boshqa harakatlar bilan birgalikda va hokazo) aniqlash, uni mustahkamlash va takomillashtirish vazifalarini konkretlashtirishga yordam beradi. Miqdoriy mezonlar (santimetr, soniya, kilogramm, ochkolar va b.) harakat amalini ortib borayotgan jismoniy va irodaviy kuchlanishlar paytida takomillashtirish bo'yicha ishning davomiyligini hamda zarur bo'lgan harakat imkoniyatlarini rivojlantirish vositalari va usullarini va keyinchalik irodaviy sifatlarni belgilash uchun asos bo'ladi. Bunday jihatdan, faqatgina oxirgi vazifa o'qitish maqsadiga erishishni aks etadi, qolgan o'quv vazifalari esa – oraliq (xususiy) vazifalarni tavsiflaydi, ular hal qilinmasa, umumiy maqsadga erishish mumkin bo'lmaydi.

Pedagog nafaqat o'rgatishni boshlashidan oldin qaror qabul qilishiga to'g'ri keladi, balki jarayon davomida ham turli sabablar yuzaga keladi va ularning natijasida o'rgatish jarayonida rejadan chetga chiqishlar

yuzaga keladi. Og‘ishlar ham salbiy (jarayonning rivojlanishini sekinlashtiradigan) va ijobiy (o‘rganish vaqtini qisqartirish imkonini beradigan) bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, ikkita muammoni hal qilish kerak. Birinchidan, o‘quv jarayonining haqiqiy borishi haqida ma’lumot olishni ta’minlash. Ikkinchidan, jarayonni rejalashtirilganidan chetga chiqish xarakteriga qarab, unga u yoki bu tartibga soluvchi ta’sir ko‘rsatish, zaruriy korreksiyanı kiritish kerak.

Ko‘rinib turibdiki, o‘rgatish jarayonida qaror qabul qilish, doimo, pedagog tomonidan olingan barcha ma’lumotlarnı qayta ishlash natijasi hisoblanadi. Ushbu qayta ishlash natijasi sifatida bajarilishi kerak bo‘lgan buyruqlar chiqariladi. Shunday qilib, qaror qabul qilish imkoniyati o‘qıtuvchi va o‘quvchi o‘rtasida ma’lumot almashishda yotadi. O‘zlashtirishni tekshirish va baholashning eng muhim funksiyalari axborotni qabul qilish va uzatishdan iborat. Bunda, baholash axborot tashuvchi signal sifatida ilgari chiqadi.

Harakat amallarini o‘rganish va takomillashtirish jarayonida o‘qıtuvchi o‘quvchilarga ular tomonidan xususiy o‘quv vazifalarini bajarganligi yoki bajarmaganligi haqida axborot beradi. Axborot eng xilma xil shakllarda baholashning turli usullari yordamida uzatiladi. Bunda, shug‘ullanuvchilar tomonidan o‘z harakatlarining sifat va miqdoriy tavsiflarini kuzatishlari muhimdir.

O‘quv faoliyatini faollashtirish uchun o‘quvchi xatti–harakatlari muvaffaqiyatli bo‘lganligini va uning faoliyati natijalarini konkret darajasi qanday ekanligini bilishi kerak. Shuning uchun, vaqti–vaqti bilan bunday axborotni o‘z ichiga olgan tekshiruvni tashkil qilish kerak bo‘ladi. Bunday holatda, qoidaga ko‘ra, harakat amalini bir butun sifatida

bajarish texnikasi uni qo‘llashning rejalashtirilgan sharoitida tekshiriladi va jismoniy mashqni bajarish texnikasini mo‘ljallangan namunaga muvofiqligi aniqlanadi.

Olingan ma’lumotlarga asoslanib o‘qitishning dastlabki rejasiga alohida xususiy vazifalarni hal qilish uchun vaqtni qayta taqsimlash, o‘qishning qo‘shimcha vositalarini va ancha samarali usullarini yo‘li bilan korreksiylalar (qisman o‘zgartirishlar) kiritiladi.

9.3. Oldini olish va xatolarni tuzatish

Ta’lim berishning barcha jarayoni davomida shug‘ullanuvchilar tomonidan jismoniy mashqlarni bajarishi haqiqiy texnikani berilgan namunasidan chetga chiqishi bilan birga bo‘lishi mumkin. Og‘ishlarning tabiat darajasi har xil bo‘lishi mumkin. Xatolar tarkibiga harakat amallari qismlarini bajarmaslik ham yoki sezilarli darajada buzilishlari ham shuningdek, faqatgina yanada yaxshilanishi talab qilinadigan kam samarali harakatlar kiradi.

Xatolarning mazmuni, xarakteri va tarqalishiga bog‘liq holda, ularni mos ravishdagi uch guruhga ajratish mumkin:

- 1) qo‘pol, ahamiyatli va ahamiyatsiz;
- 2) barqaror va beqaror;
- 3) tipik va notipik.

Harakat amali texnikasining asosini buzadigan xatolar qo‘pol deb hisoblanadi. Texnikaning umumiy detalini bajarmaslik sezilarli darajadagi xato; harakat samaradorligini pasayishiga olib keladigan detalni noaniq bajarilishi – uncha katta bo‘lmagan xato hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish jarayonida harakatlarni yetarli darajada muvofiqlashtirilmaganligi yoki vaqtincha chalkashtiruvchi omillar ta’sirida yuzaga keladigan va ularni bartaraf etish bo‘yicha ko‘rilgan choralardan so‘ng darhol yo‘qoladigan xatolar nostabil deb nomlanadi. Ko‘nikmada mustahkamlangan xatolar barqaror xatolar deyiladi. Ular, harakatni amaliy qo‘llash sharoitida noto‘g‘ri harakatlarni ko‘p marta takrorlanishi natijasida paydo bo‘ladi.

Notipik xatolarga, qoidaga ko‘ra sub’ektiv sabablar tufayli epizodik yuzaga keladigan xatolar kiradi. Tipik xatolar uchun ularning tarqalganligi, ommaviyligi xosdir. Ushbu hodisa shug‘ilanuvchilarning ma’lum bir kontingenti uchun xatolarni yuzaga kelishi sabablarining umumiyliigi bilan, masalan, standart tashqi omillarning ta’siri yoki ushbu jismoniy mashqni o‘rgatishning umumiy qabul qilingan usulining kamchiliklari bilan izohlanadi.

Ko‘rinib turibdiki, jismoniy mashqni bajarishdagi bitta xatoning o‘zi ushbu uchta guruhning har biriga tegishli bo‘lishi va shu bilan birga ancha darajada, stabil va tipik bo‘lishi mumkin (masalan, “qadam tashlash” usulida yugurib kelib balandlikka sakrash paytida yoy bo‘ylab harakatlanish),

Xatolar paydo bo‘lishining oldini olish choralari ko‘rish va ular yuzaga kelgan bo‘lsa, ularni bartaraf etish zarur. Bunda, asosiysi – mumkin bo‘lgan yoki mavjud xatolarning sabablarini aniqlashdir. Tuzatish paytida, qo‘shimcha ravishda, ularni barqarorlashuvi darajasini aniqlash zarur. Xatoning sababi tanilganidan keyingina, uni oldini olish yoki tuzatishning samarali usullarini topish mumkin.

Jismoniy mashqlarni o'rganish paytida shug'ullanuvchilar yo'l qo'yadigan xatolarning sabablari, ko'pincha o'qitishdagi quyidagi kamchiliklar hisoblanadi:

- ♦ O'rganilayotgan texnikaning namunasini shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini o'ziga xos xususiyatlariga mos kelmasligi. Masalan, jismoniy sifatlari zarur daraja rivojlanmagan holatda jahon chempionlari va rekordchilarning texnikasiga taqlid qilish.

- ♦ Bir xil yoki o'xshash elementlarga ega bo'lgan turli xil harakat amallarini o'rgatishning noto'g'ri ketma-ketligi. Misol uchun, agar, avval turnikda osilib ko'tarilish, keyin esa tepadan ko'tarilish o'rgatilsa, bu mashqni bajarishga urinayotganda odatiy xatolar paydo bo'ladi; agar ketma-ketlik o'zgartirilsa, unda, bunday xatolardan qochish mumkin bo'ldi.

- ♦ Shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini hisobga olmagan holda, bir vaqtning o'zida ko'plab harakatlarni boshqarishni talab qiladigan jismoniy mashq to'g'risida yaxlit harakat tasavvurini muddatidan oldin yaratish oqibatida, ular da amaliy maqsadga erishish usuli haqida noto'g'ri tasavvur yuzaga keladi.

- ♦ Harakatlar va amallarning berilgan parametrlaridan haqiqiy og'ishlari to'g'risida o'quv jarayoniga jalb qilinganlarda axborotning yetarli emasligi. Buning oqibatida, shug'ullanuvchilar o'zlarining noto'g'ri harakat tasavvurlarini to'g'ri deb qabul qiladilar va ularga amal qiladilar.

- ♦ Taklif etilayotgan ta'lim vazifalarini va tashkil etilayotgan faoliyat sharoitlarini shug'ullanuvchilarning qobiliyatiga mos kelmasligi. Masalan, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqni faqat uning tarkibiy

elementlariga diqqatni jamlagan holda bajarishlari mumkin, ularga esa, ushbu harakatni estafetada, ya'ni boshqa harakatlar bilan uyg'unlikda, tezlikda musobaqalashish sharoitida bajarish taklif qilingan.

Harakatdagi xatolarning sabablari quyidagilar ham bo'lishi mumkin:

- ♦ Alohida jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasini yetarli emasligi yoki ularning rivojlanishida uyg'unlikning yo'qligi. Mushak kuchlanishlarining nomutanosibligi va ortiqcha kuchlanish shundan kelib chiqadi. Masalan, kuchni boshqa sifatlardan ustunligi epchillikni talab qiladigan harakatlarni bajarishda ko'pincha xatolarga olib keladi.

- ♦ Shug'ullanuvchilarni o'z qobiliyatlariga ishonchini yo'qligi, yiqilish va og'riqdan qo'rqishi, shuningdek toliqishi.

- ♦ Ta'lim vazifalarini yetarli darajada anglamaslik va shu tufayli, harakat vazifasini noto'g'ri tushunish va uni hal qilish uchun aqliy loyihaning nomukammalligi.

- ♦ Atrof-muhit sharoitlarining noqulayligi hamda shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga mos kelmaydigan jihozlar va uskunalar.

- ♦ Ko'nikmalarni salbiy olib o'tilishi.

Oldindan ko'rish mumkin bo'lgan odatiy xatolarni paydo bo'lishini oldini olish kerak.

Xatolarning oldini olishni eng muhim choralari quyidagilar hisoblanadi:

- ♦ Harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlariga, harakat amallarini o'rgatish jarayonini rejalashtirish va amalga oshirishning didaktik va boshqaruv tamoyillariga rioya qilish. Xususan, bir vaqtning

o‘zida yoki ketma–ket tanaffussiz, tayyorgarlik fazalari o‘xshash bo‘lgan harakat amallarini o‘rgatish kerak emas.

- ♦ Xususiyl o‘quv vazifalarini ta‘lim jarayonining bosqichiga qat‘iy muvofiq ravishda hal qilish vositalari va usullarini tanlash. O‘quv vazifalari hal qilinishi uchun shug‘ullanuvchilardan sodda kuchlanishlarni talab qilishi kerak. Shug‘ullanuvchilarni bajarilayotgan mashqni xavfsiz ekanligiga ishontirish uchun ishonchli straxovkani ta‘minlash kerak.

- ♦ Harakatlarni bajarish paytida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xatolar haqida oldindan ogohlantirish, ularning sabablarini va oldini olish usullarini aniqlash.

- ♦ Shug‘ullanuvchilarning harakatlari haqidagi og‘zaki hisobotni qo‘llash.

- ♦ Butun o‘quv jarayoni davomida, har bir mashg‘ulotda o‘qish natijalarini tekshirish va baholashning muqarrarlighi muhitini yaratish. Bunda, o‘quvchini o‘ziga o‘zi baho berishini, uni o‘qituvchi tomonidan baholanishi bilan uyg‘unlighi muhim ahamiyatga ega.

Xatolarni tuzatish ketma–ketlighi quyidagicha bo‘lishi mumkin. Avvaliga jismoniy mashqlar tuzilishini buzadigan qo‘pol xatolar tuzatiladi. Shundan keyingina, harakatning samaradorlighini pasaytiradigan (ahamiyatli va ahamiyatsiz) xatolar bartaraf qilinadi. Xatolarni tuzatish qanchalik tez boshlansa, muvaffaqiyatga erishish ehtimoli shunchalik yuqori bo‘ladi. Bu holat, jismoniy mashqlarni o‘rgatishda tezkor axborotning muhimlighini ta‘kidlaydi. Bir nechta xatolarni tuzatish kerak emas. Yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan xatolarni tuzatish uchun yuqorida ko‘rsatilgan harakat amallarini o‘rgatishning

ko'pgina metodik usullari qo'llaniladi. Quyida ulardan eng muhimlari keltirilgan.

Xatolarni tuzatish usullari quyidagilar hisoblanadi:

- ♦ Tahlil va tushuntirish, kontrast namoyish qilish, kinofilm yoki video yozuvni namoyish qilish yordamida noto'g'ri va to'g'ri bajarishni taqqoslash.

- ♦ Tashqaridan jismoniy yordam bilan, harakat amalini murakkablashtirish yoki soddalashtirish, harakat yoki amalni noto'g'ri bajarish mumkin bo'lmagan tashqi sharoitlarni yaratish bilan harakatlarni yo'naltirilgan his qilinishini ta'minlash.

- ♦ Asosiy harakatda noto'g'ri bajariladigan harakatga diqqatni jamlash imkoniyatini ta'minlovchi keltiruvchi mashqlarni qo'llash.

- ♦ Harakatlarni turli darajadagi kuchlanishlar bilan, har xil og'irliklar va qarshiliklar bilan, harakatlarning natijaviyligini bir vaqtda o'lchash bilan bajarish bilan vazifalarni qo'llash. Xatolarning oldini olish hamda tuzatishda shug'ullanuvchining o'zini ham roli katta. O'ylab kuzatish, o'qituvchining tushuntirishlari va baholarini diqqat bilan tinglash, harakatlarni amalga oshirishga bo'lgan urinishlar va tezkor axborot vositalari yordamida olingan ma'lumotlarni tahlil qilish – bular, jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarur shartlardir.

Yetarlicha malakali bo'lmagan o'qitish natijasida barqarorlashtirilgan xatolarni tuzatish uchun hamda jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi bilan bog'liq holda jismoniy mashqlar texnikasini qayta qurish paytida quyidagi usullar qo'llanilishi mumkin:

♦ Eski ko‘nikmani ishlab chiqilishiga ko‘maklashgan tashqi muhitning barcha odatiy qo‘zg‘atgichlarini qayta o‘rganish paytida to‘liq o‘zgartirish.

♦ Keraksiz shartli reflektorli aloqalarni tormozlash uchun harakat amalini bajarishni vaqtinchalik to‘xtatish va shundan keyingina o‘rganishni yangitdan boshlash.

♦ "Oddiydan murakkabga yanada murakkab orqali" qoidasiga rioya qilish. Masalan, mazkur jismoniy mashqni o‘rganishni to‘xtatib, murakkabroq, ammo tuzilishi jihatidan unga o‘xshash mashqni o‘rganish va shundan keyin qiyindan yengilni o‘rganishga o‘tish.

9.4 O‘qitish bosqichlarining shartlari va xususiyatlari

Harakat amalini o‘rgatish jarayonida nisbatan mustaqil uchta bosqichni ajratib ko‘rsatish mumkin. Ular bir–biridan alohida vazifalari bilan ham, uslubiyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan ham farqlanadi. Dastlab, harakat amalini umumiy, qo‘pol ko‘rinishda bajarish malakasi shakllanadi. Undan keyin, shug‘ullanuvchilar o‘rganilayotgan harakatni mustaqil ravishda bajara olishdi, so‘ngra texnikani batafsil o‘rganishga qaratilgan mashg‘ulot bosqichi keladi. Harakat amali kerakli ravshanlikka keltirilgach, oxirgi bosqich boshlanadi, bunda, harakat ko‘nikmasi mustahkamlanadi va harakat amalini turli sharoitlarda qo‘llash malakasi ishlab chiqiladi. O‘quv jarayonida uch bosqichning mavjudligi shug‘ullanuvchilar birinchi urinishdan bajara olmaydigan, nisbatan murakkab harakat amali o‘rganilayotgan holatlar uchun xarakterlidir. Texnik jihatdan nisbatan oddiy bo‘lgan, birdaniga qo‘pol tarzda bajarilishi mumkin bo‘lgan harakatni (masalan, futbolda to‘pga

zarba berishni) o'rganish paytida, o'rganishning birinchi bosqichi deyarli bo'lmaydi.

Boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik jarayonida harakat amallarini ommaviy ravishda o'rgatish paytida, o'rgatishning uchinchi bosqichi bo'lmashligi mumkin. Masalan, nazorat normativlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish paytida, ikkinchi bosqichda asosiy, qo'pol xatolarni bartaraf etish bilan cheklanib qolish kifoya. Ko'nikmani mustahkamlash va uni turli sharoitlarda qo'llash malakasini egallash o'quvchilar tomonidan beixtiyor erishiladi. O'rgatish bosqichlari harakat ko'nikmasini shakllantirishning muayyan bosqichlariga mos keladi. Buni, alohida harakat amaliga o'rgatish jarayonining quyidagi tipik sxemasini namoyish qilishda ko'rish mumkin:

1. Harakat texnikasini dastlabki o'rganish bosqichi (tasavvurni yaratish va texnika asosini o'zlashtirish).

2. Texnikani chuqur o'rganish bosqichi (texnikani detallashtirish).

3. Harakat amalini takomillashtirish bosqichi (stabilizatsiya).

Ko'nikmani shakllantirish bosqichlari:

1. Harakat ko'nikmalarini hosil qilinishi harakat amali to'g'risidagi tasavvur orqali sodir bo'ladi.

2. Malakani takomillashtirish va ko'nikmaga qisman o'tish.

3. Ko'nikmani mustahkamlash va harakat amalini har xil sharoitlarda qo'llash malakasini shakllantirish.

4. Yuqori darajadagi malaka – mahorat.

Harakat amali texnikasini dastlabki o'rganish bosqichi.

Ta'limning umumiy vazifasi – o'quvchilarga o'rganilayotgan harakatni umumiy ko'rinishda bajarish imkonini ta'minlash berishdir, ya'ni texnikaning asosini qo'pol tarzda o'zlashtirish.

Shug'ullanuvchilarning tayyorgarliga va o'rganilayotgan amalning texnikasini murakkablik darajasiga bog'liq holda, quyidagi xususiy pedagogik vazifalarni hal qilish jarayonining vazifasi yuzaga keladi:

- a) o'rganilayotgan harakat amali haqida umumiy tasavvur berish;
- b) harakat amalining texnikasi asoslari va uni bajarish xususiyatlari haqida bilim berish;
- v) texnikaning shug'ullanuvchilar bilmagan qismlarini (elementlarini) bajarishga o'rgatish;
- d) harakat ritmini o'rgatish;
- e) keraksiz (ortiqcha) harakatlarni bartaraf etish;
- f) harakatni bajarmaslik yoki uni sezilarli buzilishiga olib keladigan qo'pol xatolarni bartaraf etish.

Ta'lim usullarining xususiyatlari.

Dastlabki ta'lim bosqichida o'qitish uslubining o'ziga xos xususiyati uni shug'ullanuvchilar tomonidan harakat texnikasi asosini o'zlashtirishga yo'nalganligidir. O'rganish harakat amali haqida umumiy dastlabki tasavvurni yaratishdan boshlanadi. U, harakat amalini o'zlashtirishga ko'rsatmani ta'minlashi kerak. Bunga hikoya qilish, namoyish qilish, ijro texnikasini tushuntirish hamda harakatni to'liq yoki qisman bajarishga bo'lgan sinov urinishlari orqali erishiladi. Avvaliga, iloji bo'lsa, harakat amalini mukammal bajarilishini ko'rsatish maqsadga muvofiq. Keyin tushuntirishni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'lib, u, yangi harakat haqida nafaqat umumiy tasavvurni berishi, balki

o'quvchilarni uni o'zlashtirishga rag'batlantirishi kerak. Keyin, tasavvur harakatni bajarish usulini qisqacha tushuntirish bilan to'ldiriladi. Tushuntirish qayta namoyoish qilish bilan birga (yoki tugatiladi), o'quvchilar ijro texnikasining asosiy xususiyatlarini yaxshi ko'rishlari mumkin bo'lgan shaklda amalga oshiriladi. Buning uchun tabiiy emas, balki moslashtirilgan namoyish qo'llanilishi kerak, unda, harakatlar sekinlashtirilgan sur'atda va iloji boricha ifodali ko'rsatiladi. Tushuntirish paytida, o'rganilayotgan harakatni shug'ullanuvchilarga tanish bo'lgan harakat va hodisalar bilan obrazli taqqoslashdan foydalanish tavsiya etiladi, bu ularga, texnika asoslarini o'zlashtirishda o'zlarining harakat va hayotiy tajribasidan foydalanishga yordam beradi. Dastlabki tasavvurni yaratish talabalarni harakat amalini bajarishni sinov urinishlari bilan tugaydi. Bunda, o'qituvchi bunday urinishlar shug'ullanuvchilar uchun oddiy ekanligiga va ularni jarohatlar bilan tahdid qilmasligiga ishonch hosil qilishi kerak. Agar, bunday ishonch bo'lmasa, harakatning yengil variantini yoki birinchi bo'lib o'rganiladigan qismini (masalan, orqaga do'mbaloq oshishni o'rganish paytida guruhlanishni) bajarish taklif qilinadi. Jismoniy mashqlarning bir qator turlarida (gimnastika, yengil atletika, suzish, yakkakurash va b.) o'quvchilarni muayyan harakat amallarining texnikasiga o'rgatishdan oldin bazaviy harakat asosi yaratiladi. Buning uchun o'quvchilarda xususiy malakalar shakllantiriladi va ular asosida keyinchalik asosiy harakatlar texnikasi o'zlashtiriladi. Masalan, suzishni o'rgatish amaliyotida, avvaliga qo'llar va oyoqlar bilan eshish harakatlarini bajarishning xususiy malaklari ishlab chiqiladi, bu kelajakda, suzishning turli xil usullari texnikasini tez o'zlashtirish imkonini beradi.

Harakat texnikasini bevosita o'rgatishni boshlagan o'qituvchi, birinchi navbatda, qismlarga bo'lib yoki yaxlit o'rgatishning yetakchi usulini belgilaydi. Agarda, harakat amali texnik jihatdan nisbatan murakkab bo'lmasa (masalan, basketbolda jarima to'pini tashlash), uni yaxshisi yaxlit ijroda darhol o'zlashtirgan ma'qul. Bunda, texnikani buzadigan harakat xatolari asosiy bosqichlardan ikkilamchi bosqichlarga qarab navbat bilan bartaraf qilinadi.

Texnikasi ancha murakkab va fazalari ko'p bo'lgan (langar cho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish va b.) harakat amalini o'rganishda qismlarga bo'lib o'rganish va so'ngra ushbu qismlarni bir butunga birlashtirish usuli qo'llaniladi. Ko'p holatlarda, aynan shu usul ta'limning mazkur bosqichida yetakchi hisoblanadi. O'qituvchi uchun harakat amalini o'rganishni boshlash maqsadga muvofiq bo'lgan texnikaning bir qismini (harakatning yetakchi elementini) tanlash muhimdir. Masalan, sakrashga o'rgatishda avvaliga to'g'ri depsinish o'rgatiladi, uloqtirishga o'rgatishda – finaldagi kuchlanishga o'rgatiladi. Texnikaning yetakchi qismi ularga bog'liq bo'lgan hollarda (masalan, gimnastik turnikda katta burilishlarni bajarishda) mashg'ulotlarni tayyorgarlik bosqichlaridan boshlash maqsadga muvofiq. Ba'zida harakatni o'rganishni yakuniy qismidan boshlash zarurati paydo bo'ladi, ayniqsa, harakat amalini bajarish malakasiz yakunlanadigan holatlarda sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin. Masalan, yangi shug'ullanuvchilarni (ayniqsa, bolalarni) sakrashga o'rgatishdan oldin, ularni, to'g'rilangan oyoqqa qo'nish vaqtida organizmni silkitmaslik uchun yerga yumshoq qo'nishga o'rgatish kerak.

Yangi harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida asab tizimini tez toliqishi sodir bo'lishi sababli, o'qitishning dastlabki bosqichida uzoq vaqt davomida harakat amali ustida ishlash, ko'p vazifalar berish kerak emas. Shu bilan birga, yangi harakat amalini o'rgatuvchi mashg'ulotlar imkon qadar ko'p bo'lishi kerak. Uzoq tanaffuslar barqaror bo'lmagan harakat reflekslarini so'nishiga olib keladi. Ushbu bosqichda, o'qituvchi o'rgatishni boshlashida har bir harakat amali uchun xarakterli bo'lgan, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan tipik xatolarni oldindan ko'ra bilishi va ularni oldini olish uchun o'z vaqtida choralar ko'rishi kerak. Masalan, chang'i uchishni o'rgatish paytida, yangi shug'ullanuvchilar to'g'rilangan oyoqlarda yurishga va tayoqlarni to'g'ri ushlangan qo'llari bilan oldinga chiqarishga moyil bo'lishadi. Yosh figurachilarga dastlabki o'rgatish paytidagi birinchi mashg'ulotlarida oyoqlarini majburiy chegaralash (o'tirishdagi buzilish) xatolarining oldini olishni muvaffaqiyatli qo'llash tajribasi ma'lum. Shug'ullanishni yangi boshlaganlar uchun harakat amalidagi asosiy kuchlanishlarni bajarishdagi shoshmashosharlik ham xosdir. Bunday holatlarda, kuchlanishni amalga oshirilishi kerak bo'lgan lahzani belgilaydigan tovush signallari yaxshi yordam beradi. Tipik xatolardan tashqari, individual u yoki bu shug'ullanuvchining xususiyatlari bilan belgilanadigan individual xatolar ham bo'lishi mumkin. Ba'zida xatolar tasodifiy xarakterga ega bo'ladi.

Harakatdagi xatolar turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Xatolarni yuzaga kelishi sabablarining to'rtta guruhini ajratish mumkin:

- a) biomexanik tartibli;
- b) fiziologik xarakterdagi;

v) psixologo–pedagogik tartibli;

d) harakat amallarini bajarishning tashqi shartlariga bog‘liq sabablar.

Biomekanik tartibli sabablari, qoidaga ko‘ra, biron-bir fazada harakatning buzilishlari mazkur fazadagi noto‘g‘ri harakatlar tufayli emas, balki ilgari bajarilgan biron-bir fazada qilingan xatolik natijasida yuzaga keladi. Masalan, gimnastik halqalarda do‘mbaloq oshib ko‘tarilish paytida oldinga siltanib tayanchga turish paytida, bukilgan qo‘llarga chiqish to‘ni yetarlicha yuqori bo‘lmagan ko‘tarilishi bilan belgilangan bo‘lishi mumkin. Shunday qilib, o‘qituvchi bunday turdagi xatolarning sabablarini texnikani sezilarli darajada buzilishi sodir bo‘lgan fazada emas, balki harakatning oldingi fazalarini bajarishning o‘ziga xos xususiyatlarida izlashi kerak.

Fiziologik xarakterdagi xatolarning asosiy sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin. Birinchidan, mushaklarning beixtiyoriy kuchlanishi, harakatlarni umumiy qisilishi va keraksiz qo‘shimcha harakatlarning paydo bo‘lishi. Bu, ayniqsa, qo‘rquv hissini keltirib chiqaradigan harakat amallarini o‘rgatish uchun xarakterlidir. Ikkinchidan, birinchi mashg‘ulotlarda harakatlar koordinatsiyasini buzilishiga olib keladigan to‘liqish. Uchinchidan, harakatlarni fazoda, vaqt birligida va kuchlanishlar bo‘yicha aniqligi bog‘liq bo‘lgan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, egiluvchanlik) rivojlanishining yetarli darajada emasligi. Va nihoyat, xatolarning sababi – asab jarayonlarining past harakatchanligi hisoblanadi, buning natijasida shug‘ullanuvchilar harakatlarning alohida fazalarini bajarishda kechikadilar, harakat ritmini qiyinchilik bilan o‘zlashtiradilar, bir harakatdan boshqasiga tezda o‘ta olmaydilar. Asab

jarayonlarining harakatchanligini tizimli trenirovka qilish orqali yaxshilash mumkin.

Psixologo-pedagogik xatolar o'rgatishning noto'g'ri uslubi bilan bog'liq. Ularning asosiylarini ko'rib chiqamiz:

a) o'quvchi topshiriqning mazmunini tushunmagan. O'qituvchi uni unga nafaqat aniq tushuntirishi, balki o'quvchi uni qanchalik to'g'ri tushunganini ham tekshirishi kerak. Tekshirish usullari har xil: so'rov o'tkazish, o'quvchi bilan topshiriq to'g'risida gaplashish, suhbat va b.

b) o'quvchi o'z harakatlarini yomon nazorat qiladi. Unga ko'rgazmali ta'sir qilishning turli usullari (ko'rish orientirlari, tovushli signallar, yo'naltiruvchi yordam, tana va uning qismlari holatini qayd qilish va b.) yordam berishi mumkin;

v) o'quvchilar ruhiyatining noqulay holati (qo'rquv, uyat, o'z kuchiga ishonchsizlik, haddan tashqari hayajon, tushkunlik va b.). Bunda, o'qituvchi va o'rtoqlarining shaxsiy ta'siri muhim;

g) o'quvchilar tomonidan o'zlarining jismoniy imkoniyatlaridan foydalanishga imkon bermaydigan irodaviy harakatlarni yetarli emasligi. Bunda, o'qituvchidan qat'iy ta'sir qilishi talab qilinadi;

d) tashqi sharoitlar: jihozlar va uskunalarning sifatsizligi, shug'ullanuvchilar liboslari sifatining yomonligi, noqulay meteorologik sharoitlar va b.

Harakatlar texnikasini chuqur o'rganish bosqichi.

Ushbu bosqichining umumiy vazifasi – harakat amalini bajarish texnikasini kerakli aniqlikkacha yetkazish hisoblaandi. Harakat texnikasini xususiyatlariga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga bog'liq holda, xususiy vazifalar quyidagilar bo'lishi mumkin:

a) barcha harakatlarni fazoda, vaqt ichida va kuchlanishi bo'yicha detallashtirilgan holda aniqlashtirish;

b) ritmni bir butun sifatida aniqlashtirish;

v) fazalar va texnika qismlarini birlashtirilishiga erishish;

d) texnikaning asosiy variaantlariga o'rgatish;

e) texnikani egallashning individual xususiyatlarini aniqlash.

O'qitishning ushbu bosqichida ko'nikmani shakllanishi turli xil xususiy xarakat ko'rsatmalarini yaratish, orientirolovchi asosni va harakat dasturini aniqlashtirish bilan tavsiflanadi. Shug'illanuvchilar uchun ular tomonidan harakatlarni bajarishi haqidagi axborot ham kengaytiriladi va detallashtiriladi, shu tufayli, harakatlarni ongli nazorat qilish va boshqarish imkoniyatlari kengaytiriladi. Bosqichning oxiriga kelib, texnikani o'zlashtirish kerakli sifatga yetadi va ko'nikma xususiyatlariga ega bo'la boshlaydi, lekin hali baribir mustahkamlanishi kerak bo'ladi.

Ta'lim usullarining xususiyatlari. Ta'lim oluvchilar harakat texnikasining xususiyatlari haqida aniqroq va to'liq ma'lumot olishlari hamda ular tomonidan o'quv vazifalari qanday bajarilayotgani haqida batafsil ma'lumot olishlari kerak. Bu bosqichning o'qitish uslubiyati yo'nalishining oldingisidan sezilarli farqi shundan iborat. Harakat amali texnikasini, uni yaxlit tarzda amalga oshirib aniqlashtirgan ma'qul.

Ba'zi hollarda, harakatni murakkabroq holatini bajarishga harakat qilish samarali bo'ladi. Masalan, polda akrobatikaning "Oldinga do'mbaloq oshish" texnikasini mashq qilishda shug'ullanuvchilarga uni kichik tepalikda (matlar uyumida) bajarish vazifasi berilishi kerak. Tomonlarning biriga qarab bajarilgan harakatni ijro etilishi sifati, o'quvchilar uni boshqa tomonga bir necha marta bajarishga harakat

qilgandan so'ng (masalan, predmetni boshqa qo'l bilan uloqtirish) yaxshilanishi mumkin. Bo'laklarga ajratish usulini harakatning alohida fazalari va qismlarini detallashtirish paytida qo'llash maqsadga muvofiq, ammo oldingi bosqichdan farqli o'laroq, uni ishlatish cheklangan. Bosqichning oxirida uning mazmunli natijasiga (uzoqroq sakrash yoki predmetni uloqtirishga) qarab emas, balki harakat texnikasini eng yaxshi bajarilishiga ko'rsatma bergan holda musobaqa usulini qo'llash tavsiya etiladi. Jismoniy kuchlanish kattaligiga bog'liq bo'lgan harakatlar maksimalga yaqin bo'lishi, ammo texnikaning buzilishiga olib kelmasligi kerak. O'quv vazifalari sonini va ularni takrorlashga urinishlarni ko'paytirish mumkin. Bunda, og'zaki ta'sirlarning xarakteri o'zgaradi. Harakat texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilishga, shuningdek, texnikani o'zlashtirishda o'z faoliyati natijalaridan xabardor bo'lishga yordam beradigan usullar yetakchi hisoblanadi. Bunday usullarga, birinchi navbatda, quyidagilar kiradi: ta'lim vazifalarini bajarishni og'zaki ko'rib chiqish va tahlil qilish; shug'ullanuvchilarning hisobotlari va o'ziga o'zi hisobot berishlari; ular tomonidan vazifani bajarishdan oldin o'z harakatlarini "hayolan bajarish". Harakat texnikasini bajarish detallariga nisbatan o'qituvchining qisqa, aniq va ifodali mulohaza va ko'rsatmalarining roli oshadi. Ko'rgazmali ta'sirlarning xarakteri ham o'rgatishning birinchi bosqichida qo'llaniladigan ko'rgazmalilikdan sezilarli darajada farq qiladi. Bu yerda sxemalar, chizmalar, kinogrammalar va hokazolar keng qo'llaniladi. Kinomateriallarni va videoyozuvlarni o'rganish juda foydali. Harakatlarni aniqlashtirish uchun tezkor axborotning turli vositalaridan foydalanish ayniqsa samaralidir. Ushbu bosqichda harakat texnikasini

o‘zlashtirishni nazorat qilish, asosan, bajarish texnikasini baholash yo‘li bilan amalga oshiriladi. Buning uchun har bir konkret harakat amali uchun mezonlar va baholash shkalalari ishlab chiqiladi. Tezkor axborotning texnik vositalari yordamida aniqroq va xolis nazoratga erishiladi.

Harakatni takomillashtirish bosqichi.

Bosqichning umumiy vazifasi – turli sharoitlarda barqaror harakatni stabil tarzda amalga oshirish hisoblanadi. Xususiy vazifalar quyidagilar bo‘lishi mumkin:

- a) shakllangan ko‘nikmani mustahkamlash;
- b) harakat texnikasini turli variantlariga o‘rgatish;
- v) malakalarni ("ikkinchi tartibli") shakllantirish, o‘rganilgan harakatni turli sharoit va vaziyatlarda qo‘llash;
- g) harakat texnikasini qisman qayta qurishni ta‘minlash (zarurati bo‘lsa).

Harakat amalining vazifasiga va uni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq holda, harakat ko‘nikmasini mustahkamlash ikki yo‘l bilan amalga oshirilishi mumkin. Birinchi yo‘l – faqat harakat ko‘nikmasini mustahkamlashga qaratilgan maxsus etapostini ajratish. Ikkinchi yo‘l – ko‘nikmani bosqichning qolgan vazifalarini hal qilish bilan birgalikda yo‘l-yo‘lakay mustahkamlash. Ba’zi holatlarda ko‘nikmani mustahkamlash va uni yuqori barqarorlikka yetkazish uchun diqqatni maxsus qaratilishi kerak bo‘ladi, boshqa holatlarda esa buni qilmaslik kerak bo‘ldi.

Ko‘nikmani mustahkamlashning maxsus etaposti ajratiladi. Bu, harakat texnikasi kelajakda o‘zgarmaganda, harakat amali va uni amalga

oshirish shartlari nisbatan standart bo'lgan hollarda kerak. Ular, mukammal bajarishga qadar olib chiqilgan suvga sakrashlar, ba'zi gimnastika elementlari yoki figurali uchish elementlari bo'lishi mumkin.

Harakatlarni o'zlashtirish paytida texnika qisman qayta qurilishi kerak, bunda, ularni takomillashtirish uchun zahira bo'lishi lozim. Bu yerda, texnikaning asosini barqaror o'zlashtirishga erishish muhimdir. Bu, natijasi asosan maxsus jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan harakat amallariga taalluqlidir. Masalan, sakrash, uloqtirish, yugurish, suzish, yakkakurash va boshqalar texnikasi shug'ilanuvchilarning jismoniy imkoniyatlarini ortib borishi bilan tizimli ravishda qayta qurilishi kerak. Bu, ayniqsa, sport faoliyati uchun xarakterlidir. Bunday harakat amallarini takomillashtirish, asosan, ularning texnikasini qisman o'zgartirishdan va uning variantlarini o'zlashtirishdan iborat bo'ladi, bu esa harakatni amalga oshirishning turli shartlariga moslashtirishga imkon beradi.

Harakat amalini takomillashtirish bosqichida texnikaga o'rgatish va uning samaradorligini belgilovchi jismoniy sifatlarni tarbiyalashning yagona jarayonga birlashadi.

Ta'lim usullarining xususiyatlari.

Ko'nikmani mustahkamlash uslubi harakat amalini muntazam ravishda ko'pmartalik yaxlit takrorlanishi bilan tavsiflanadi. Yetakchi usuli – bu, quyidagi shakllarda bajariladigan takroriy mashq:

1) takrorlashlar (urinishlar) orasidagi to'liq yoki qisqartirilgan dam olish intervallari bilan harakat amalini bir necha marta takrorlash;

2) seriyali-takrorlanuvchi mashq. Harakat ketma–ket bir necha marta uzluksiz takrorlanadi va bu seriyani tashkil qiladi. Seriyalar soni va ular

orasidagi dam olish intervallari har xil bo'lishi mumkin. Bu usul, avvalgisiga nisbatan, toliqishga nisbatan barqarorlikka kattaroq darajada erishish uchun qulayroqdir;

3) shug'ullanuvchilarning organizmi va psixikasining har xil holati paytida takroriy bajarish. Bunda, shug'ullanuvchilarga harakat amalini toliqqan holatda bajarishni taklif qilish mumkin: mashg'ulot oxirida, hissiy qo'zg'alish holatida, ko'ruv orqali nazorat bo'lmaganda yoki qiyinlashtirilganda va h.k.;

4) Harakatni maksimal takrorlashlar bilan uzluksiz bajarish ("rad qilgunga qadar"). Harakat to'g'ri texnika saqlaguniga qadar ketma-ket bajariladi.

Harakat amalini har xil sharoit va vaziyatlarda amalga oshirish malakasini shakllantirish uchun quyidagi usullar va shakllar qo'llaniladi:

1) harakatni tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlarida bajarish: mashg'ulotning turli xil joylarida, har xil sifatli snaryadlar bilan yoki snaryadlarsiz, har xil meteorologik sharoitlarda, har xil tashqi qarshiliklar ostida, harakatli o'yin sharoitida va h.k.

2) gimnastika, akrobatika, figurali uchish uchun eng xos bo'lgan boshqa harakatlar bilan turli xil kombinatsiyalar;

3) harakat amalini "chegaraviy jismoniy kuchlanishlar" bilan, jumladan bellashuvlar sharoitida bajarish;

4) harakat amalini qo'shimcha jismoniy og'irliklar bilan bajarish.

Texnikanini qisman qayta qurish ta'limning oldingi bosqichiga xos bo'lgan usulubga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda, harakatni bajarishning harakat qismlarini ajratish, mushaklar kuchini kamaytirish (snaryadlarni yengillashtirish, harakatlar tezligini kamaytirish, oz kuch

bilan bajarish, jismoniy yordam ko'rsatish va boshqa usullar) kabi yengillashtirilgan sharoitlari yaratiladi. Shuningdek, qo'shimcha orientirlar va tezkor axborot vositalari joriy etiladi.

Harakat amalining barqarorligi uni turli sharoitlarda bajarish texnikasini sifati bilan baholanadi. Harakat amalini takomillashtirish bosqichi jismoniy tarbiyaning tanlangan yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotning butun davri davomida amalda davom etadi.

Nazorat savollari:

1. "Ta'lim", "ta'lim olish", "bilim" tushunchalariga ta'rif bering.
2. "Harakat amalini boshqarishga o'rgatish" iborasini qanday tushunasiz?
3. Ta'lim jarayonining umumiy tuzilishi va uning bosqichlari xususiyatlarini aytib bering.
4. Harakat amallarini o'rgatish samaradorligini nimalarga bog'liq?
5. Harakatning xatosiga ta'rif bering.
6. Xatolarning asosiy sabablarini va ularni bartaraf etish usullarini sanab o'ting.
7. Harakat amallarini o'rgatish bosqichlarini, har bir bosqichdagi maqsad va vazifalarni ayting.
8. Dastlabki o'rganish bosqichida turli usullardan foydalanishning xususiyatlari nimada?
9. Chuqur o'rgatish bosqichida turli usullardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari nimada?
10. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida turli usullardan foydalanishning xususiyatlari qanday?

X-BOB. JISMONIY SIFATLARNING UMUMIY TASNIFI

10.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari

Tabiatan odamda, individual rivojlanishining nasliy dasturiga kiritilgan jismoniy potensiyalarini mos ravishdagi to'plami mavjud bo'lib, organizmning a'zolari va strukturalarini biologik voyaga yetishi paytida ushbu potensiyalar rivojlanadi va insonning turli jismoniy xususiyatlarini belgilaydi. Shu bilan birga, nasliy dasturlar asosida olinadigan jismoniy xususiyatlar har doim ham insonni kelajakdagi mehnat faoliyatiga jismoniy tayyorligini ta'minlay olmaydi, bu, ijtimoiy ishlab chiqarishning progressiv o'zgaruvchan xarakteriga bog'liq. Ushbu bo'shliqni to'ldirish uchun kelajakdagi mehnat faoliyati talablariga javob beradigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashni ta'minlaydigan yo'naltirilgan mashg'ulotlar tashkil etiladi. Shu tarzda, jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ijtimoiy belgilanganligi jamiyatni jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan, yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga ega va mehnat faoliyatini amalga oshirishga funksional tayyorgarligi bo'lgan fuqarolarga ehtiyojlarini qondirishda namoyon bo'ladi (L.P. Matveev).

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblanib, ijtimoiy belgilangan vazifalarni hal qilishga, shaxsni har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga, organizmni ijtimoiy va ekologik sharoitlarga yuqori chidamli bo'lishiga, uning adaptiv xususiyatlarini oshirishga ko'maklashadi. Ular, yosh avlodning jismoniy tabiatini takomillashtirishga, jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan pedagogik ta'sirlar majmuasiga kiritilgan holda, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishga, insonning ijodiy kuchlarini

jamiyat manfaati uchun yanada to'laroq amalga oshirishga ko'maklashadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning yo'nalishi va mazmuni jamiyatning tarixiy taraqqiyoti jarayonida ishlab chiqilgan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy tamoyillari bilan reglamentlanadi. Bu tamoyillar, bolalarni har tomonlama va barkamol jismoniy rivojlanishi bo'yicha amaliy faoliyatning (pedagogik ta'sir vositalari tarkibini, tashkil etish usullari va shakllarini tanlash) asoslarini ochib beradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning tashkiliy asosi jismoniy tayyorgarlik me'yorlarida ifodalangan ijtimoiy talablar hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik majmuasining me'yorlari ijtimoiy buyurtmani integratsiyalangan ifodasi bo'lib, jismoniy sifatlarni bosqichma–bosqich tarbiyalashni, ularni zaruriy namoyon qilinishi darajalari va turli yosh davrlarida amalga oshirish shakllarini belgilaydi.

Jismoniy sifatlar deganda, odamni faol harakat faoliyatini amalga oshirishga tayyorligini ifodalovchi biologik va aqliy xususiyatlarini ma'lum darajada ijtimoiy belgilangan birligi tushuniladi. Harakat vazifalarini hal qilishning barcha xilma–xilligini ta'minlaydigan asosiy jismoniy sifatlar tarkibiga jismoniy kuch, jismoniy chidamlilik, jismoniy tezkorlik va jismoniy chaqqonlik kiradi.

Jismoniy sifatlar umumiy va maxsus komponentlari bilan tavsiflanadi. Umumiy komponentlar ko'pchilik jismoniy sifatlar uchun xos. Maxsus komponentlar ularning har birini o'ziga xosligini belgilaydi.

Umumiy komponentlar har qanday harakat amalini bajarish paytida bajariladigan mexanik ishlarning belgilariga ko'ra farqlanadi, chunki harakat vazifalarini hal qilishda ishtirok etadigan harakat amallari organizmning o'zgaruvchan rejimlarida va tashqi va ichki muhiti

holatlarida, demak jismoniy sifatlarni umuman namoyon qilinishi xususiyatlarida bajarilishi mumkin bo'lganligi tufayli, bu, mexanik ishning tavsiflariga va jismoniy sifatlarni umumiy namoyon bo'lishi xususiyatlariga ta'sir qiladi. Jismoniy sifatlarning umumiy komponentlari orasida tana va uning zvenolarini harakatlantirish bo'yicha mushaklarning ishi, mushak kuchlanishlari vositasida tashqi ob'ektlarga ta'sir qilish, ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash, energiya almashinuvi mahsulotlarini yetkazib berish va utilizatsiya qilish kabilar ajralib turadi. Jismoniy sifatlarning umumiy komponentlariga irodani, jasoratni, tashkiliylikni va boshqalarni namoyon bo'lishi xususiyatlari ham kiradi.

Oxirgilari, odamning psixik xususiyatlarini ifodalaydi, ular harakat vazifalarini hal qilishning o'zgaruvchan sharoitlarida fiziologik imkoniyatlarni amalga oshirish samaradorligini oshiradi. Umumiy komponentlarning mavjudligi barcha jismoniy sifatlarni yagona o'lchov bilan o'lchashga asos bo'ladi: yo mexanik ish birliklarida (kgm) yoki amalga oshirilgan mexanik ishga energiya sarfi birliklarida (kkal) o'lchash imkonini beradi.

Maxsus komponentlarni ajratish odamning konkret xususiyatlarini namoyon qilinishi bilan belgilanadi va harakat vazifasining mazmunini bo'laklarga ajratadi. Harakat vazifasini yoki tegishli vazifalar guruhini hal qilish shartlari organizmning a'zolari va strukturalarini o'zaro ta'siri tarkibini o'ziga xosligini va xarakterini, ularni birgalikdagi bo'ysinishi va faolligini belgilaydi. Ushbu o'zaro ta'sirning o'ziga xosligini namoyon bo'lishi – jismoniy sifatlarning maxsus komponentlarini aks etilishini mohiyati, bir sifatlarni boshqalaridan farqlanishining mohiyatidir.

Maxsus komponentlar asosida har bir jismoniy sifat uchun o'lchovlar tabaqalashtiriladi. Masalan, chidamlilik sifati ishning chegaraviy vaqti bilan, kuch sifati siljitiylayotgan jismlarning massasi bilan, tezlikni o'rganish – vaqt birligidagi harakatlar soni va boshqalar bilan o'lchanadi.

Jismoniy tarbiyada harakat va psixomotor sifatlar degan atamalar ham qo'llaniladi. Ikkala atama ham jismoniy sifatlar tushunchasini o'rnini bosmaydi. Ular, faqat shaxsdagi aqliy va biologik jarayonlarning birligi, ularni harakat vazifalarini hal qilishda o'zaro bog'liqligi to'g'risidagi tasavvurlarni kuchaytiradi. «Harakat sifatlari» atamasi harakat vazifasini hal qilish samaradorligini insonning biologik xususiyatlari bilan, uning a'zolari va strukturalarini funksional imkoniyatlari bilan bog'laganda qo'llaniladi. «Psixomotor sifatlar» atamasi harakat vazifalarini hal qilishda odamning psixik xususiyatlarini yetakchi rolini ajratish uchun ishlatiladi.

Shaxsning jismoniy sifatlari odam ichki tabiatini funksional holatini tavsiflaydi va uning harakat faoliyati jarayonida tarbiyalanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deganda, shaxsni faol mehnatga va Vatan himoyasiga jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi, uning biologik va ruhiy xususiyatlarini ma'lum birligini shakllantirishning pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning pedagogik jarayonini mohiyati bir–biriga bog'liq bo'lgan ikkita qonuniyatdan kelib chiqadi. Biologik va ruhiy jarayonlarning birligi organizmdagi yo'naltirilgan fiziologik o'zgarishlar orqali odamning psixik holatiga, keyingi faoliyat natijalarida o'zini namoyon qilish uchun ong sohasiga o'tishi bilan insonning ruhiy holatiga ta'sir qilish imkonini beradi. Ularni shaxsning

ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan sifatlari darajasiga olib chiqish jismoniy sifatlarni pedagogik jihatdan tashkillashtirilgan mohiyatidir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning moddiy asosi har qanday shaxsda tabiatan mavjud bo'lgan jismoniy qobiliyatlar hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik vazifaga bog'liq holda, konkret harakat amalida jismoniy qobiliyatlarning namoyon qilinishi har bir individda har xil bo'ladi: bir xillarida harakatlar sur'ati (tezlik qobiliyati tavsiflari) bo'yicha natija yuqori bo'ladi, boshqalarida – harakatlarning oqimi bo'yicha yuqori bo'ladi va h.k. Harakat amallarini bajarish natijalaridagi farqlar organizmning ma'lum bir a'zolari va strukturalari funksiyalarini individual xususiyatlari bilan tushuntiriladi, ular mohiyati bo'yicha insonning jismoniy qobiliyatlarini ifodalaydi. Jismoniy qobiliyatlar deganda organizmning a'zolari va strukturalarini tug'ma yoki orttirilgan funksional xususiyatlari tushuniladi, ularning o'zaro ta'siri harakat amalining samaradorligini belgilaydi. Tug'ma xususiyatlar mos ravishdagi qobiliyatlar bilan, orttirilgan xususiyatlar esa – odam hayotining ijtimoiy–ekologik muhiti bilan belgilanadi. Bunda, bir jismoniy qobiliyat turli qobiliyatlar asosida rivojlanishi mumkin va aksincha, bitta qobiliyatlar asosida turli qobiliyatlar vujudga kelishi mumkin.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash odamning yetakchi qobiliyatlarini yo'naltirilgan takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu qonuniyatlar ichida yetakchi sifatida qobiliyatlarning rivojlanishdagi geteroxronlik, bosqichlilik, fazalilik ajratiladi.

Rivojlanishning geteroxronligi (turli vaqt oralig'ida o'tishi) organizmni biologik voyaga yetilishi jarayonida uning alohida a'zolari va

strukturalarini jadal miqdoriy va sifat o'zgarishlari davrlari kuzatilishini belgilaydi. Agarda, ushbu davrlarda, o'zining rivojlanishda oldinda bo'lgan a'zolar va strukturalarga pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, unda mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi takomillashtirish natijasi, ularning nisbatan stabillashgan davridagi natijalaridan sezilarli yuqori bo'ladi. Masalan, ishni yuqori jadallik rejimida uzoq vaqt davomida saqlab turish qobiliyati mushak energiyasi apparati funksiyasi bilan belgilanadi.

Maksimal kislorod iste'moli bilan ifodalangan mahsuldorlik 7–8 yoshdan 9–10 yoshgacha jadal o'sadi. Natijada, organizmni yuqori quvvat rejimida chegaraviy ishlash vaqti o'rtacha 50%ga oshadi. Agar, bu yoshda, organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlanishiga mo'tadildan to katta quvvatgacha bo'lgan diapazondagi siklik mashqlar (yugurish, suzish va b.) vositasida ta'sir ko'rsatilsa, u holda, organizmni ishlashining chegaraviy vaqtini qo'shimcha o'sishi 35–45%ni tashkil qiladi. Keyingi yosh davrida, 10 yoshdan to 11–12 yoshgacha, ish rejimini uzoq vaqt davomida saqlab turish qobiliyati rivojlanishda davom etadi, lekin bu, faqat boshqa elektr ta'minoti tizimlarining unumdorligini oshirish hisobiga sodir bo'ladi. Ushbu yoshda, bu tizimlarga yo'naltirilgan ta'sir qilish ish vaqtini o'rtacha 65–75% ga qo'shimcha oshirishni ta'minlashi mumkin. Bu, siklik va asiklik mashqlarni yuklamalar diapazonini kattadan to maksimal jadallikkacha (yugurish, sakrash, uloqtirish va b.) uyg'unlashtirishi kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida u yoki bu qobiliyatni jadal rivojlanishi davrlari sensitiv (sezish) davr deb ataladi. Bunda, ular erkak va ayollarda bir-biriga mos kelmaydi. Qoidaga ko'ra, qizlarning qobiliyatlarini jadal

rivojlanishi o'g'il bolalarda ushbu qobiliyatlarni rivojlanishidan 1,5–2 yoshga ilgarilab ketadi. Har bir jismoniy qobiliyat o'zining sensitiv davriga ega bo'ladi va har bir jismoniy sifat esa, mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarning birligi bilan ifodalanganligi sababli, har bir jismoniy sifat uchun sensitiv davr, uning yetakchi qobiliyati (yetakchi qobiliyatlar guruhi) bo'yicha belgilanadi.

Rivojlanishning bosqichliligi, bitta yuklamaning o'zini bajarish davrida, qobiliyatlarning rivojlanishi samarasi pasayishini ko'rsatadi. Uni doimiy ravishda yuqori darajada ushlab turish uchun yuklamaning mazmunini, uni bajarish shartlarini o'zgartirish kerak.

Nisbatan doimiy yuklamani qo'llash paytida jismoniy sifatlarni rivojlanishi uch bosqich bilan tavsiflanadi: dastlabki ta'sir qilish, chuqur ta'sir qilish va yuklamani organizmning ortib borayotgan funksional imkoniyatlariga mos kelmasligi bosqichi.

Yuklamaning dastlabki ta'siri bosqichiga organizmga keng doiradagi ta'sir xos bo'lib, bunda, bitta jismoniy qobiliyatni rivojlanishi boshqa qobiliyatlarni rivojlanishi bilan uyg'un bo'lishi mumkin. Ushbu bosqich uchun organizmning bajarilayotgan yuklamaga noadekvat reaksiyasi xarakterlidir.

Chuqur ta'sir qilish bosqichi mashqni bitta yuklama bilan bir necha marta bajarganda boshlanadi. Rivojlantirilayotgan jismoniy qobiliyatga yo'naltirilgan ta'sirlarning yig'ilishi, uning alohida komponentlarini takomillashtirish sodir bo'ladi. Mos ravishdagi a'zolar va strukturalarning imkoniyatlari kengayadi, o'zaro izchillik takomillashadi, ishning tejamkorligi ortadi.

Yuklamani organizmning ortib borayotgan funksional imkoniyatlariga mos kelmasligi bosqichi rivojlanuvchi samarani pasayishi yoki deyarli yo‘qolishi bilan tavsiflanadi. Ta’sirning samaradorligini oshirish uchun yuklamaning mazmunini o‘zgartirish (ishning quvvatini, uning davomiyligini yoki mashqni bajarish shartlarini oshirish), qobiliyatlarni rivojlanishini go‘yoki oldingi bosqichga o‘tkazish kerak.

Rivojlanishning fazaliligi pedagogik ta’sirning samarasini organizmning jismoniy ishchanlik qobiliyatini holatiga bog‘liqligini belgilaydi. Harakat amalini bajarish jarayonida organizmning jismoniy ishchanlik qobiliyatini to‘rtta bosqichi ajratiladi: ortib boruvchi ishchanlik qobiliyati (ishga kirishish), yuqori ishchanlik qobiliyati, nisbiy stabillashuv, vaqtinchalik pasayish (keyingi ta’sir samarasi).

Ortib boruvchi ishchanlik qobiliyati (ishga kirishish) fazasi har qanday harakat amalini bajarishni boshlanishida kuzatiladi va mazkur harakat amaliga qo‘shilgan barcha a‘zolar va strukturalar ham o‘zlarining zarur funksional darajasiga bir vaqtda erisha olmasligi bilan tavsiflanadi. Bu, pedagogik ta’sir yo‘nalishini o‘zgartiradi, rivojlantirilayotgan qobiliyatga aksentlashtirilgan ta’sir qilishga imkon bermaydi.

Nisbatan stabillashuv fazasi organizmning a‘zolari va strukturalarini yuklamani adekvat idrok etishga tayyorligini belgilaydi. Bajariladigan harakat amalining mazmuni mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarni yo‘naltirilgan rivojlantirishga imkon beradi.

Vaqtinchalik pasayish fazasi progressiv boshlanadigan toliqish bilan bog‘liq va ish vaqtida ham, utugatgandan keyin ham namoyon bo‘ladi. U, ortib borayotgan toliqish ta’siri ostida organizmning a‘zolari va

strukturalarini o'z faolligini bir vaqtning o'zida pasaytirmasligi bilan tavsiflanadi, bu esa, ularning ba'zilariga yo'naltirilgan ta'sir qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, alohida jismoniy qobiliyatlarni (kuchni, chidamlilikni) rivojlantirishni organizmning ishchanlik qobiliyatini aynan shu fazasida amalga oshirish (toliqish orqali rivojlantirish) eng samarali va amaliyot uchun juda muhim.

10.2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish odamning jismoniy tabiatini takomillashtirishni alohida, o'zaro bog'liq tomonlarini o'zida mujassam etgan yaxlit jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari ushbu jarayonni boshqarishning umumiy qoidalarini ochib beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashning birligi qonuniyatlari asosida ularning uslubiy talablarini shakllantiradi. Shu bilan birga, ushbu tamoyillarning ayrim xususiyatlarida o'qitish va tarbiya birligining materialistik asosini aks etuvchi vosita harakatlarini o'rgatish uchun xos bo'lgan qoidalar mavjud. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning asosiy tamoyillari orasida pedagogik ta'sirlarni yosh xususiyatlariga mos kelishi tamoyili, pedagogik ta'sirlarni rivojlantiruvchi samarasi tamoyili, birgalikdagi ta'sir tamoyili va harakat amallarini hal qilishning variativligi tamoyili ajratiladi.

Pedagogik ta'sirlarni yosh xususiyatlariga mosligi tamoyili jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishi qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda, o'z qoidalarini shakllantiradi va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida ularning sensitiv davrlarini majburiy ravishda aniqlashni nazarda tutadi.

Tamoyil, o'zining rivojlanishida ilgarilab ketgan a'zolarga, strukturalarga va pedagogik ta'sirning yo'nalganligiga rioya qilishni va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda individual yondashuvni amalga oshirishni talab qiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullarini o'zining rivojlanishida vaqtincha orqada qolgan jadal rivojlanayotgan a'zo va strukturalarga ta'sirotlar bilan parallel ravishda tanlanishi kerak. Bu majburiy talabdir, chunki unga rioya qilmaslik, keyingi yosh davrlarida rivojlanish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi a'zolari haddan tashqari rivojlanishi boshqalarining keyingi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, demak, ularning funksiyalarini, mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishini tormozlaydi.

Individuallashtirish jarayoni – pedagogik ta'sirlarga mos kelish tamoyilining muhim talablaridan biridir. Bu jarayonning ahamiyati, ayniqsa, o'rta va katta maktab yoshida, o'smirlarning shaxsiy sifatlari shakllanadigan davrda katta. Individuallashtirish biologik yetilish va ularni boshqarish usullariga bog'liq holda jismoniy yuklamalarni tabaqalashtirishda, pedagogik ta'sir vositalarining tarkibini tanlashda ifodalanadi. Yuklamalarni tabaqalashtirish a'zolar va strukturalarni u yoki bu funksional faolligini belgilaydigan mexanik ishning parametrlarini cheklashni, vositalarni tanlash esa – talab qilinadigan a'zolar va strukturalarga ta'sirning yo'nalganligini yuzaga keltiruvchi harakat amallarining biomexanik parametrlarini cheklashni nazarda tutadi. Amaliyotda, individuallashtirish muammosi ikkita yo'nalishni: umumiy tayyorgarlik va ixtisoslashgan tayyorgarlikni organik uyg'unligi asosida hal qilinadi. Shaxsiy farqlarga e'tibor qaratish shaxsga qarab

yondashish imkonini beradi, turli individlarga xos bo'lgan umumiy xususiyatlar esa, guruh mashg'ulotlarini maqsadga yo'naltirilgan tarzda o'tkazish imkonini beradi.

Pedagogik ta'sirlarni rivojlantiruvchi samara tamoyili jismoniy sifatlarni rivojlantirishning bosqichliligi va fazaligi qonuniyatlariga asoslangan va pedagogik ta'sirlarning takrorlanishi va ketma-ketligiga rioya qilishni talab qiladi.

Takrorlash deganda yuklamani bitta alohida olingan mashg'ulot doirasida ham, haftalik, oylik, yillik sikllarga birlashtirilgan mashg'ulotlar tizimida ham ko'p martalik takroran bajarish tushuniladi. Yuklamani dastlabki bajarilishi u yoki bu tarzda mos ravishdagi a'zolar va strukturalarni funksional faolligini chaqiradi, organizmda progressiv qayta qurishlar uchun ijobiy sharoitlar yaratadi. Takroriy bajarish tadqiq qilinayotgan funksional siljishlarni kuchaytiradi. Organizmda o'quv mashg'ulotining yakunida sodir bo'ladigan yo'naltirilgan o'zgarishlarning darajasi tezkor adaptatsiya samarasini beradi. Mashg'ulotlar sikli tizimida ta'sirlarning takrorlanishi ilgari erishilgan adaptiv qayta qurishlarni chuqurlashtirish va mustahkamlash muammosini hal qiladi. Oldingi mashg'ulot jarayonidagi funksional o'zgarishlar yig'indisi uzoq muddatli adaptatsiya samarasini beradi va a'zo va strukturalarni sifat darajasidan yangi tana mushaklar sifat jihatidan yangi funksional darajaga sekin-asta ko'tarish imkonini beradi. Ta'sirlarning takrorlanishi organizmni mehnat qilish va dam olishini navbatda o'tishini nazarda tutadi. Yuklamalar bitta mashg'ulotda ham va mashg'ulotlar tizimida ham yo organizmning ishchanlik qobiliyatini yuqori fazasida yoki uni vaqtincha pasayish fazasida namoyon bo'lishi

mumkin. Ikkala holatda ham, oldingi ta'sirlarning izlarini kuchayishi sodir bo'ladi, lekin birinchi holatda, ishchanlik qobiliyatini ilgarilovchi ortishi, ikkinchi holatda esa – qoldirilgan o'sishi kuzatiladi. So'ngi holatda ishchanlik qobiliyatini ortishi yuklamadan yuklamaga yoki mashg'ulotdan mashg'ulotga qarab emas, balki yuklamalarning yoki mashg'ulotlarning ma'lum bir siklidan keyin kuzatiladi.

Bunday ta'sir izlarini kuchayishini ma'nosi – organizmga alohida katta hajmli yuklamalar bilan ta'sir etish va shu bilan sezilarli darajadagi adaptatsion qayta qurishni chaqirish va natijada ishchanlik qobiliyatini sezilarli darajada oshishiga erishish. Ikkala yondashuv ham amaliyotda keng qo'llaniladi hamda ularning har birini tanlash u yoki bu jismoniy qobiliyatni yo'naltirilgan rivojlanishini o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Masalan, chidamlilik sifatini tavsiflovchi jismoniy sifatlar pedagogik ta'sirlar organizmni sezilarli darajada toliqishiga olib keladigan bo'lsa samarali rivojlanadi, bu, yuklamalarni ishchanlik qobiliyatini vaqtinchalik pasayishi fazasida taqdim etish orqali erishiladi. Tezkorlik sifatini tavsiflovchi jismoniy qobiliyatlar faqat yuqori ishchanlik qobiliyati fazasida samarali rivojlanadi.

Pedagogik jarayonlarning ketma-ketligi alohida mashg'ulotda ham yoki mashg'ulot tizimida ham yuklama hajmini izchil ortib borishini hamda uni bajarishdagi qiyinchiliklarni ko'paytirishni anglatadi. Yuklamani ortishi dinamikasi odamning anatomo-morfologik va psixofiziologik o'zgarishlari dinamikasiga mos kelishi kerak, bu a'zo va strukturalarni berilayotgan yuklamalarga moslashib borishi bilan ta'sirni kuchaytirishni nazarda tutadi. Yuklamaning kattaligi turli jadallikda bajariladigan mexanik ishlarning xajmidan yig'iladi. Buning oqibatida,

yuklamaning ortishi yo ish xajmining ortishi hisobiga yoki uni bajarilishi jadalligi (ishni vaqt birligi ichidagi miqdori) hisobiga yoki bir vaqtning o'zida birinchi va ikkinchi komponentlarning o'zgarishi hisobiga o'zgaradi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'qituvchilar duch keladigan amaliy qiyinchiliklar ta'sirlarning tegishli yo'nalishini ularning xilma-xilligi va turini o'zgartirish imkoniyatini saqlab qolish zarurati bilan bog'liq. Uzluksizlikka rioya qilishni qiyinlashtiradigan ob'ektiv omillar orasida harakat amallari texnikasiga ega bo'lishdagi farq ajratiladi, ular yordamida tegishli jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Biron-bir strukturalar va a'zolarining funksional faolligi boshqalarini funksional faolligini bostirgan paytda, demak mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishini tormozlagan paytda ta'sirlarni salbiy olib o'tish imkoniyatini rivojlantirish; o'ynaltirilgan ta'sirni a'zolar va strukturalarning funksional rivojlanishiga mos kelmasligi; ta'sirlarning psixo-emotsional mazmunini bo'lmasligi, bunda, harakat amalini bajarishdagi monotonlik yoki ortiqcha emotsional to'yinganlik psixik kuchlanishlarni paydo bo'lishini belgilashi va demak, rivojlantiruvchi samarani pasaytirishi mumkin.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyili jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda olib o'tish qonuniyatga asoslanadi va ikkita o'zaro bog'liq yo'nalishlarni: sifat potensialini to'plashni va uni samarali amalga oshirish qobiliyatini shakllantirishni pedagogik jarayonini amalga oshirilishini talab qiladi.

Potensialni to'planishi mos ravishdagi jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirilgan rivojlanishi bilan tavsiflanadi va uni samarali amalga

oshirish – ushbu qobiliyatlarni muayyan harakat amallarida maksimal namoyon qilinishi bilan tavsiflanadi. Sifat potensialini samarali ro‘yobga chiqarish konkret harakat amalini maksimal natijaga erishish uchun faqat takroran bajarish orqali, uni bajarish texnikasini doimiy ravishda korreksiya qilish bilan erishiladi. Texnikani korreksiya qilish mos ravishdagi a‘zolar va strukturalarning funksional faoliyatiga ta‘sirni ta‘minlaydi, ularning o‘zaro ta‘sirini harakat amallarining strukturasiga mos ravishda koordinatsiya qiladi. Sifat potensialini to‘planishi, uni konkret harakat amalida amalga oshirishda rivojlanishidan ilgarilab ketishi kerak.

Birgalikda ta‘sir ko‘rsatish tamoyilini ko‘rib chiqishda potensialni yoki boshqa jismoniy sifatni to‘plash umumiy jismoniy tayyorgarlikni o‘rnini bosmasligini hisobga olish kerak, chunki ikkinchisi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Odamni ma‘lum bir harakat amalini hal qilishga tayyorlash jarayonlarini rivojlanishi quyidagi sxemada ifodalanishi mumkin: umumiy jismoniy tayyorgarlikdan jismoniy sifatni xususiy tarbiyalashga va so‘ngra, uning konkret potensialini amalga oshirishga.

Harakat vazifalarini hal qilishning variativlik tamoyili ikkita asosiy uslubiy talabni bajarish zarurligini belgilaydi:

1) harakat vazifalarining mazmuni doimiy ravishda o‘zgarib turishi va tegishli sifatni ifodalovchi jismoniy sifatlarni turli shakllarda namoyon bo‘lishini ta‘minlashi kerak;

2) harakat vazifalarini hal qilish shartlari shug‘ullanuvchilarni maksimal natijalarga erishish uchun rag‘batlantirishi shart.

Harakat vazifalarining mazmuni yosh-jins xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olishi kerak. Bunday holatda, harakat vazifalarini hal qilish o'zlashtirilgan harakat amallarining mazmuni va soni bilan cheklanmaydi.

10.3. Jismoniy sifatlarni rivojlanishi darajasini aniqlash uchun nazorat testlari

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi ustidan nazoratni baholash uchun an'anaviy ravishda bir qator testlar qo'llaniladi.

Kuchni aniqlash uchun testlar.

1. Xususan kuch (kg):

a) qo'l dinamometriyasi (kg);

b) stanli dinamometriya (kg);

v) turnikda tortilish (marta);

g) o'tirgan holatda ichi to'ldirilgan to'pini bosh orqasidan ikki qo'l bilan uloqtirish;

d) qo'shpoyada tayanch holatida qo'llarni bukish va rostlash (marta)

2. Tezkor-kuch qobiliyatlari:

1. Joyidan turib yuqoriga sakrash (sm).

2. Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm).

3. 20 soniya o'tirib turish (marta).

4. 10 soniya ichida polga tayangan holatda qo'llarni bukish va rostlash (marta).

5. 10 soniya ichida qo'shpoya tayanch holatida qo'llarni bukish va rostlash (marta).

6. 10 soniya ichida tanani bukish va rostlash (marta).

D.h.– chalqancha yotgan holatda qo‘llar ko‘krak ustida, oyoqlari cho‘zilgan va mahkamlangan.

Tezkorlikni aniqlash uchun testlar.

20 m ga birdaniga yugurish (soniya).

30 m ga birdaniga yugurish (soniya).

Joyda turib yugurishda harakatlanish chastotasi (masalan, 20 qadam), (soniya).

Ko‘rish-motor reaksiyasi elektron sekundamer yordamida aniqlanishi mumkin (oddiy reaksiyaning tezkorligi).

Chaqqonlikni aniqlash uchun testlar.

Mokisimon yugurish 3x10 m (yugurib o‘tish vaqti aniqlanadi)

Egiluvchanlikni aniqlash testlari.

1. Oyoqlar to‘g‘ri ushlangan holatda oldinga egilish.

D.h.– asosiy turish holati. Gimnastika o‘rindig‘ida turgan holatda oyoq tizzalarini bukmasdan oldinga egilish, qo‘llar to‘g‘rilangan, barmoqlar cho‘zilgan, tayanch o‘rindig‘i darajasida o‘lchash chizg‘ichi nol nuqtasi bilan o‘rnatiladi, o‘lchash jarayonida ”0” nuqtadan yuqorisi manfiy, “0” nuqtadan pastga musbat bo‘ladi (Ye.P.Vasileva uslubi).

2. To‘g‘rilangan oyoqlar bilan tos-son bo‘g‘imida oldinga-yuqoriga harakatlanishi.

D.h.– gimnastik matda, polda, o‘rindiqlarda chalqancha yotgan holatda, o‘ng boldirning tashqi qismida boldir-oshiq bo‘g‘imida gonimetr o‘rnatiladi.

3. To‘g‘rilangan oyoq orqaga yon tomonga harakatlantiriladi: a) qorinda yotib, oyoqni orqaga oxiriga qadar harakatlantirish; b) yonbosh

yotib, qo'llar boshning orqasida, yuqoriga oxiriga qadar harakat bajariladi.

4. Yelka bo'g'imlarida egiluvchanlikni aniqlash uchun to'g'rilangan qo'llar bilan gimnastika tayoqchasini «burash» qo'llaniladi. Qo'l kaftlari orasidagi masofa o'lchanadi.

5. «Oldinga egilish»

D.h.– polda o'tirgan holatda oyoqlar A–B chiziqlariga qo'yilgan, tovondan oldinga qarab har 1 sm.da o'lchov chizig'i tortiladi. Oldinga egilish paytida, qo'lning barmoqlarini eng uzoq nuqtaga yetkazish kerak.

Chidamlilik aniqlash testlari.

1. Umumiy chidamlilikni aniqlash (mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlar):

a) 5–6 daqiqa davomida yugurish (yugurib o'tilgan masofasi o'lchanadi);

b) 12 daqiqa davomida yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan holda yugurish yoki yurish (Kuper testi, yugurib o'tilgan masofasi o'lchanadi);

v) maksimal tezlikdan 50 yoki 60% tezlikda yugurish, birdaniga 20 va 30 metr masofaga yugurish aniqlanadi (yugurib o'tilgan masofasi o'lchanadi);

2. Submaksimal quvvat zonasida chidamlilikni aniqlash (mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlar):

a) 300 – 500 – 600 metrda yugurish (soniya);

b) 90 soniya davomida yugurish (yugurib o'tilgan masofasi aniqlanadi);

v) maksimal tezlikdan 75% tezlik bilan yugurish (yugurib o'tilgan masofa o'lchanadi);

d) chidamlilik koeffitsienti (G.Lazarev, 1962): $K_v = T_d : T_{etap}$.

Kuch chidamliligini aniqlash:

a) bir oyoqda o'tirib turishlar soni;

b) tanani bukish va rostlash (1 daqiqadagi soni). Sherik yordamida amalga oshiriladi. D.h.— chalqancha yotgan holatda, oyoqlar tizzalarda bukilgan, qo'llar ko'krakda chalkashtirilgan holda ushlangan, qo'lning barmoqlari kuraklarga yetkazilgan, sherigi oyoqlaringiz kaftini polga bosib ushlab turadi. Buyruq bo'yicha tezda bukilib, tirsaklarni sonlarga tekkizish va D.h.ga qaytish.

v) tanani bukish va rostlash (marta).

D.h.— chalqancha yotgan holatda, oyoqlar uzatilgan, qo'llar ko'krakda chalkash qo'yilgan.

3. Statik kuchlanishlarga bo'lgan chidamlilik (statik chidamlilik).

1. Yukni (1 kg) gorizontol holatda ushlab turish.

D.h.— assoiy turish holati, qo'llar yon tomonda, qo'llarning har birida 1 kg.dan yuk bor, sinovdan o'tuvchi devor oldida turadi, unda orasi 10 gacha (yoki 10 gardusga) ajratilgan 18—190 sm balandlikda chiziq chizilgan.

2. Gimnastik devorda gimnastika o'rindig'ida tayanchda "burchak" holatini ushlab turish.

Burchak holatini ushlab turish vaqti o'zgaradi, oyoq kaftlari 10 sm.ga yoki 10 gradusga tushirilganda.

3. Yarim o'tirgan holatni ushlab turish.

D.h.— oyoq uchlarida yarim o'tirgan holat turib, tanani vertikal ushlash. Sonlar va boldirlar orasidagi burchak 90 gradusni tashkil qiladi. son va boldir mushaklarining statik chidamliligimazkur holatni ushlab turish vaqti bo'yicha aniqlanadi.

Tanani vertikal holatida, oyoq uchida yarim o'tirgan holatda turish. Boldir bilan dumba orasi 90° tashkil qiladi, ushbu holatni ushlab turish vaqti boldir va dumba mushaklarining statik chidamliligini aniqlaydi.

4. «Stol ustida yotish» holatini ushlab turish.

D.h.– stolning ustida ko'krakda shunday yotish kerakki, unda stolning chekkasi bel darajasida bo'lsin. Oyoqlar polga parallel cho'zilgan, sinovdan o'tuvchi yelkasidan ushlab turiladi. Ushbu holatni ushlab turish vaqti orqa mushaklarining statik chidamliligini belgilaydi (oyoqlarni 10 sm.gacha yoki 10° gacha tushirishdan oldin).

Nazorat savollari

1. “Jismoniy qobiliyatlar”, “jismoniy sifatlar” tushunchalarini tushuntiring.

2. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishiga asos bo'lgan tug'ma mayllarni sanab o'ting.

3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishining asosida yotgan tug'ma qobiliyatlarni sanab bering.

4. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishini asosiy qonuniyatlarini ayting.

5. O'sish davrlariga ta'rifini bering.

6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish nima?

7. Harakat qobiliyatlari va jismoniy qobiliyatlar o'rtasidagi birlik munosabatlarining xususiyatlari nimadan iborat?

8. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillarini amalga oshirish xususiyatlarini ayting.

9. Jismoniy sifatlarni nazorat qilish usullarini aytib bering.

XI-BOB. KOORDINATSION-HARAKAT QOBILIYATLARINI TARBIYALASH

11.1. “Harakatlar koordinatsiyasi”, “muvofiqlashtirish” va “koordinatsion qobiliyatlar” tushunchalarining ta’rifi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida har qanday harakat faoliyatini amalga oshirishda odamning koordinatsion qobiliyatini tavsiflash uchun uzoq vaqt davomida "chaqqonlik" atamasi ishlatilgan. Hozirgi vaqtda, ularni ifodalash uchun " koordinatsion qobiliyatlar" atamasi tobora ko‘proq qo‘llanilmoqda. Bu tushunchalar ma’no jihatdan yaqin, lekin mazmunan bir xil emas.

"Muvofiqlashtirish" atamasi (lotincha koordinatsiya – muvofiqlashtirish, birlashtirish, tartibga solish) " koordinatsion qobiliyatlar" tushunchasini aniqlashda boshlang‘ich nuqta sifatida ishlatilishi mumkin.

"Harakatlar koordinatsiyasi"ni o‘ziga xos ta’rifiga kelsak, bu konsepsiyaning mazmuni lotin tilidagi so‘zma–so‘z tarjimasiga qaraganda ancha xilma–xildir. Hozirgi vaqtda harakatni muvofiqlashtirishning ko‘plab ta’riflari mavjud. Ularning barchasi u yoki bu darajada ushbu murakkab hodisaning ayrim individual (fiziologik, biomexanik, neyro–fiziologik, kibernetik) tomonlarini ta’kidlaydi.

Hatto N.A.Bernshteyn "Harakatlarni muvofiqlashtirish bizning harakat organlarimizni haddan tashqari erkinlik darajasini yengib o‘tishdan boshqa narsa emas, ya’ni ularni boshqariladigan tizimlarga aylantirish”– deb yozgan.

Ushbu ta’rif hali ham eng keng tarqalgan va umumiy qabul qilingan ta’riflardan biri hisoblanadi. N.A.Bernshteynning so‘zlariga ko‘ra,

harakat apparatini boshqarishdagi asosiy qiyinchilik haddan tashqari erkinlik darajasini yengib o'tishdir. Ma'lumki, O.Fisherning taxminiga ko'ra, tana, bosh va oyoq–qo'llar orasidagi mumkin bo'lgan harakatlarni hisobga olgan holda, inson tanasida kamida 107 harakat erkinligi (harakatning mumkin bo'lgan asosiy yo'nalishlari) mavjud. Misol uchun, faqat qo'llar va oyoqlar 30 daraja erkinlikka ega. Shuning uchun, harakatlarni muvofiqlashtirishda inson hal qilishi kerak bo'lgan asosiy vazifa – bu, haddan tashqari erkinlik darajasini yo'q qilish.

Harakatni boshqarishdagi asosiy qiyinchiliklar odatda quyidagilar hisoblanadi:

1. Diqqatni tananing ko'plab bo'g'inlari va zvenolaridagi harakatlar o'rtasida taqsimlash zarurati va ularning barchasini bir–birini o'rtasida uyg'un muvofiqlashtirish zarurati.

2. Inson tanasiga xos bo'lgan ko'p sonli erkinlik darajasini yengib o'tish.

3. Mushaklarning tarangligini muvofiqligi.

So'nggi paytlarda yaxlit harakat amalini yaratishdagi qiyinchiliklar, shuningdek, birining boshlanishi boshqasining oxiriga qo'yilganda, harakat dasturlarini o'zgartirish bilan bog'liq. Harakat dasturlari to'plangan tajriba, o'tmishdagi harakatlarning izlari va "zaruriy kelajakni" – bashorat qilingan natijani oldingi harakatlari shakllanadi.

Harakat amalining dasturi – bu, o'tmishni, hozirgini va kelajakni "birlashtirish" mexanizmi, harakatni uning mazmuni bilan muvofiqlashtirish mexanizmi. Harakat dasturlarini bir vaqtning o'zida va ketma–ket o'zaro ta'siri o'tish jarayonlar bilan birlashtirilgan. Ular o'rtasida harakatni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, balki

ikkita yoki bir nechta muqobil dasturlar mavjud bo'lgan o'tish holatlari mavjud. O'tish mexanizmlari harakatning biomexanik tuzilishini shakllanishining asosiy mexanizmidir.

Fiziologik nuqtai nazardan, muvofiqlashtirish ta'rifiga "ortiqcha erkinlik darajalari" tushunchasini kiritish yetarli, ammo pedagogika nuqtai nazardan, bu aniq bo'shliqdir, chunki ilmiy tushuncha amaliyot uchun koordinatsiyaning muhim jihatidan – vazifani hal qilishning muvaffaqiyatidan mahrum. U, harakat amallarini bajarishda koordinatsiyaning uchta turini, ya'ni asabli, mushakli va harakatli turlarini ajratishni taklif qiladi.

Asabli koordinatsiya – bu, harakatlarni mushaklarning kuchlanishi orqali boshqaradigan asab jarayonlarini muayyan (tashqi va ichki) sharoitlarda harakat vazifasini hal qilishga olib keladigan asabli jarayonlarni muvofiqlashtirish.

Mushakli koordinatsiya – bu, asab tizimidan va boshqa omillardan tananing bo'g'inlariga nazorat buyruqlarini uzatadigan mushaklarning kuchlanishini muvofiqlashtirish. Mushakli koordinatsiya asabli bilan bir xil emas, garchi u tomonidan boshqarilsa ham.

Harakatli koordinatsiya – bu, harakat vazifasiga, tashqi muhitga va odamning holatiga mos keladigan, bir vaqtning o'zida va ketma-ket tana bo'g'inlari harakatlarini fazodagi va vaqt ichidagi muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. Va u, mushakli koordinatsiya bilan bir xil emas, garchi u tomonidan belgilansa hami (D.D.Donskoy, 1971).

Xuddi shu vazifa paytida, ammo har xil tashqi sharoitlarda, odamning turli holatlarida harakatlar uyg'unligi vazifani muvaffaqiyatli hal qilish uchun albatta o'zgaradi. Bunda, harakatlar koordinatsiyasi,

avvalam bor, harakatlar tizimi sifatining mezonlaridan (ko'rsatkichlaridan), uning maqsadga muvofiqligidan, vazifa va shartlarga muvofiqligidan iborat. Sifat muvofiqlashtirish jarayonidan tashqarida emas, undan oldin emas, balki jarayonning o'zida, harakat amali bajarilishi vaqtida aniqlanadi.

Gap harakatli koordinatsiya haqida ketganda, yuqoridagi muvofiqlashtirish turlari bilan bir qatorda, vazifani bajarish sifati bog'liq bo'lgan sensomotor va motorli-vegetativ kabi turlarni ham farqlash kerak.

Birinchisi, tayanch-harakat apparati va xususan sensor tizimlar (analizatorlar) – ko'rish, eshitish, vestibulyar, harakatni idrok etish, qayta ishlash (tahlil va sintez) va harakatlarni tartibga solish jarayonida afferent ma'lumotlarni uzatish, tananing holati faoliyatini muvofiqlashtirish bilan bog'liq. Bularga, xususan, ko'ruv-harakat, vestibulyar-motor va boshqa koordinatsiyalar kiradi.

Inson sezgi organlarining ahamiyati juda katta. Ushbu a'zolar vositasida, biz, nafaqat o'zimizni o'rab turgan tashqi muhitning holati va unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarni, balki tanamizda sodir bo'layotgan ba'zi jarayonlarni ham bilib olamiz. Koordinatsiyaning sensomotor turi tashqi signallarni – ko'rish, eshitish, taktil signallarni va ularni ichki – proprioretseptiv va vestibulyar signallar bilan taqqoslashni talab qiladi.

Insonning harakat amallari, boshqa barcha faoliyat turlari kabi, bir butun organizm funksiyalarining namoyon qilinishi hisoblanadi. Mushaklarning har qanday harakati u yoki bu tarzda mushaklar faoliyatini (nafas, yurak-qon tomir, gumoral, ekskretor va b.) ta'minlaydigan vegetativ tizimlar faoliyati bilan bog'liq. Shuning uchun,

jismoniy mashqlarni bajarish paytida vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish harakat vazifalarini yechishning muvaffaqiyatli bo'lishiga ta'siri harakat funksiyalarini muvofiqlashtirishdan kam bo'lmaydi. Buni ko'plab tadqiqotlar natijalari tasdiqlaydi. Shunday qilib, ma'lum bo'lishicha, toliqish, kasalliklar, gipoksiya, kuchli hissiy ta'sirlarnatijasida uzoq vaqt davomida tizimli trenirovkalar bo'lmaganida organizmning turli funksiyalari o'rtasida, birinchi navbatda, tayanch–harakat apparati funksiyalari va mushaklar ishini ta'minlaydigan alohida tizimlar o'rtasida diskoordinatsiya boshlanadi. Oxir–oqibat, buning barchasi harakatlarning turli parametrlarini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak, harakatlar koordinatsiyani bir–biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan organizmning turli a'zolari va tizimlarining funksional faoliyatini kelishilgan uyg'unligi natijasi, ya'ni bir butun sifatida (tizimli darajasi) yoki organizmning bironta bir yoki bir nechta tizimlarini (mahalliy, lokal) kelishilgan funktsiya qilishi natijasi deb hisoblash mumkin.

Harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatining sifat tavsifi sifatida, ba'zi holatlarda ko'proq, boshqalarida esa kamroq takomillashgan bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan, insonning koordinatsiyalashganligi haqida uning harakatli-koordinatsion imkoniyatlari tavsiflarining biri sifatida gapirish kerak.

Koordinatsiyalanganlik – bu, harakatlarni qo'yilgan vazifaga, organizmning haolati va faoliyati sharoitlariga mos ravishda kelishilgan uyg'unligi natijasidir. U, konkret individda ifodalanganligini turli darajalariga ega. Koordinatsiyalanganlikni individual ifodalanganligi me'yori harakatlarni tashkil etish va boshqarishni muvaffaqiyatida va

sifatli o'ziga xosligida aniqlanadi. Koordinatsiyalanganlikni individual ifodalanganligini baholash paytida xilma xil koordinatsion qobiliyatlarini aks etuvchi bir qator mezonlarni (xususiyatlarni) qo'llash maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlar asosida turli odamlarda ma'lum bir harakat amallarini boshqarishning samaradorligi darajasi to'g'risida xulosa qilish mumkin.

Ma'lumki, maktabgacha va maktab yoshidagi alohida individlar koordinatsion testlarda tegishli yoshdagi yoki undan katta yoshdagi bolalarning o'rtacha ma'lumotlaridan ancha yuqori natijalarga ega (B.S.Farfel). Bu, bolalarni koordinatsiya sohasidagi ajoyib qobiliyatlaridan dalolat beradi.

Shu nuqtai nazardan, koordinatsion qobiliyatlarni turli xil koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan harakat vazifalarini hal qilish jarayonida namoyon bo'ladigan va harakat amallarini boshqarishni muvaffaqiyatini belgilaydigan odam xususiyatlarining yig'indisi sifatida belgilanishi mumkin.

Koordinatsion qobiliyatlarining tabiiy asosi – organizmning tug'ma va irsiy anatomo-fiziologik xususiyatlari sifatida tushuniladigan qobiliyatlari hisoblanadi. Ularning tarkibiga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining muvozanati), bosh miya yarim sharlari po'stlog'i tuzilishining individual variantlari, uning alohida sohalarini va markaziy asab tizimining boshqa bo'limlarini voyaga yetganligi darajasi, alohida analizatorlarni (sensor tizimlar) rivojlanishi darajasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va funktsiya qilishi xususiyatlari, neyromuskulyar tizim, psixik jarayonlarning (sezgilar, idrok, xotira, tasavvurlar, diqqat, tafakkur) mahsuldorlik

xususiyatlari, temperament, xarakter, ruhiy holatlarni boshqarish va o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari va boshqalar kiradi (Yu.F. Kuramshin, 1985).

Koordinatsion qobiliyatlar u yoki bu faoliyat turiga individual qobiliyatlarni borligi bilan tavsiflanadi va u, ma'lum bir malaka va ko'nikmalarni egallash jarayonida aniqlanadai va takomillashtiriladi. Yuqoridagilardan kelib chiqadiki, koordinatsion qobiliyatlar va harakat ko'nikmalari o'zaro chambarchas bog'liq, garchi ular turli xil tushunchalar bo'lsa ham. Bir tomondan, koordinatsion qobiliyatlar harakat malakalari va ko'nikmalari bilan belgilanadi, ularni o'zlashtirish jarayonida namoyon bo'ladi, boshqa tomondan, ushbu malaka va ko'nikmalarni oson, tez va mustahkam egallashga imkon beradi. Koordinatsion qobiliyatlar harakat amallari texnikasining har xil koordinatsion tavsiflari asosida yotadi. Shuning uchun ular, sportchilarning texnik tayyorgarligini moddiy korrelyatorlari sifatida ko'rib chiqiladi.

11.2. Chaqqonlik kordinatsiyon qobiliyatlarning majmuali namoyon bo'lishi sifatida

“Epchillik” deganda nimani tushunish kerak, epchillik to'g'risida qanday belgilari bo'yicha fikr yuritish mumkin, epchillik va insonning boshqa qobiliyatlari o'rtasida qanday bog'liqlik borligi haqidagi savollar ko'p yillar davomida ilmiy va uslubiy adabiyotlarda keng muhokama qilinib kelinmoqda (N.A.Bernshteyn; V.M.Zatsiorskiy; V.I. Lyax va boshqalar.). Biroq, hozirgacha, epchillik olimlar orasida aniq ta'rifga ega emas. Turli va juda qarama-qarshi fikrlar bildirilmoqda. Ba'zi hollarda

epchillik koordinatsiyalanganlik bilan, koordinatsion qobiliyatlar bilan tenglashtiriladi, ya'ni boshqalarda – koordinatsion qobiliyatlarlarining hosilaviy tavsifi sifatida qaraladi. Uchinchidan, ular insonning koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilinishini chegaralaydigan psixomotor xususiyatlari bilan bog'liq deb hisoblashadi. Shu bilan birga, epchillikning o'lchamlari sifatida turli belgilari beriladi.

Odamning ushbu fazilatini tabiatini tushunishda N.A.Bernshteynning 1991 yilda nashr etilgan "O lovkosti i yee razviti" ("Epchillik va uning rivojlanishi to'g'risida") nomli kitobi juda muhim rol o'ynadi. U, bugungi kunda ham zamon talablariga javob beradi va o'ziga xosdir. Unda, epchillikning mohiyati, o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lish shakllari haqida bildirilgan nazariy qarashlar va g'oyalar "epchillik" tushunchasining o'zini mazmunini tartibga solish hamda aniqlashtirish imkonini beradi.

Kundalik turmushdagi so'zlashuv nutqida inson faoliyatini ifodalash uchun bir–biridan nozik ohanglari, uslubiy jihati bilan farqlanadigan turli xil so'zlar qo'llaniladi: epchil, topqir, usta, yuvosh, abjir. Noqulay harakatlar qiladigan odamni beso'naqay deyishadi.

Shuni yodda tutish kerakki, epchillik sharoitni faqat nooddiy va kutilmagan o'zgarishlari va oqibatlari paytida bajariladigan, odamdan undan o'z vaqtida chiqib ketishini, tez, aniq egiluvchanlikni (manver qilishni) va harakatlarni atrof–muhit tomonidan kutilmagan va oldindan bilib bo'lmaydigan ta'sirlariga moslashuvchanlikni talab qiladigan harakat amallarida namoyon bo'ladi.

Epchillik koordinatsion qobiliyatlarning integral namoyon qilinishi sifatida ilgari chiqadi. Koordinatsion qobiliyatlar va epchillik o'rtasidagi

farq shundaki, koordinatsion qobiliyatlar harakatlarning uyg'unligi va mutanosibligini boshqarish va pozani aniqlash bilan bog'liq bo'lgan faoliyatning barcha turlarida, epchillik esa – nafaqat harakatlarni boshqarish, balki topqirlikni, tezkorlikni, harakatlarni boshqasiga o'tishni talab qiladigan kutilmagan, behoslik elementlari bo'lgan harakatlarda namoyon bo'ladi. Bundan kelib chiqqan holda, epchillik insonning har qanday yuzaga keladigan harakat vazifasini to'g'ri, muvaffaqiyatli bajarish, har qanday sharoitdan va har qanday murakkab va kutilmagan holatdan to'g'ri, tezkor, ratsional va topqirlik bilan chiqib ketish qobiliyati deb qaralishi kerak.

Epchillik – bu, odamning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanishi darajasi murakkab koordinatsion vazifalarni hal qilishda ishtirok etadigan psixomotor qobiliyatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ushbu vazifalarni hal qilish uchun inson ham jismonan, ham psixik jihatdan tayyor bo'lishi kerak. Epchillikning yaxshi rivojlangan sifati – harakatlarni boshqarishning eng yuksak shakllaridan biridir. N.A.Bernshteyn harakat epchilligi – harakatlarni boshqarish malikasi deb bejiz ta'kidlamagan.

11.3. Koordinatsion qobiliyatlarni baholash mezonlari va namoyon bo'lishi shakllarida

Mezon (yunoncha **kriterion**) – uning asosida biror narsani baholash, aniqlash yoki tasniflash sodir bo'ladigan belgi. Demak, mos ravishda, baholash mezonlari deganda, odamning koordinatsion qobiliyatlari darajasi va ularning tarkibini alohida elementlari o'lchanadi, baholanadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholashning bosh mezonlari sifatida to‘rtta asosiy belgilar ajratiladi:

1) harakatni bajarishning to‘g‘riligi, ya’ni. harakat talab qilinayotgan maqsadga olib kelganda (kerakli ishni qiladi);

2) natijaning tezligi;

3) harakatlar va amallarning ratsionalligi (kerak bo‘lganidek bajarish);

4) harakatni amalga oshirishda to‘satdan paydo bo‘ladigan har qanday murakkab vaziyatdan chiqish yo‘lini topishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Ushbu mezonlarning sifat va miqdoriy tomonlari mavjud. Koordinatsion qobiliyatlarni baholashning asosiy sifat ko‘rsatkichlariga ularning adekvatligi, o‘z vaqtidaligi, maqsadga muvofiqligi va tashabbuskorligi, miqdoriy ko‘rsatkichlariga esa – harakatlarning aniqligi, tezkorligi, tejamkorligi va stabilligi (barqarorligi) kiradi. Amaliyotda, ushbu ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda, boshqalari ham hisobga olinadi. Ko‘p hollarda koordinatsion qobiliyatlarning mazkur belgilari bir–biridan ajralgan holda emas, balki o‘zaro bog‘liqlikda namoyon bo‘ladi. Shuning uchun, koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash paytida, yagona mezonlardan tashqari, majmuaviy mezonlar ham keng qo‘llaniladi, ular yordamida koordinatsion qobiliyatning rivojlanishi darajasi bir vaqtning o‘zida ikki yoki undan ortiq belgilari bo‘yicha bilan baholanadi. Bunday majmuaviy mezonlar qatorida maqsadli harakat amallarini bajarish samaradorligi (natijaviyligi) ko‘rsatkichlari yoki odamning koordinatsion qobiliyatlariga talab bo‘lgan ushbu harakatlarning birligi ilgari chiqadi. Masalan, koordinatsion qobiliyatlar

3x10m yoki 3x15m mokisimon yugurish natijasi bo'yicha; harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda yugurishda to'pni (qo'llar, oyoqlar bilan) qabul qilish vaqti bo'yicha; yakkakurashlar va sport o'yinlarida hujum va mudofaa harakat amallarini bajarish samaradorligi bo'yicha o'lchanadi. Biroq, zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, koordinatsion qobiliyatlarni baholashning nomlari aytilgan mezonlarining ko'pchiligi, zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, murakkab tuzilishga va o'ziga xos turlariga ega ekanligini yodda tutish kerak. Xususan, harakatlarning aniqligini yodda tutgan holda, qanday aniqlik haqida gap ketayotganligini darhol ajratib ko'rsatish kerak, chunki aniqlik ham protsessual, ham yakuniy xarakterga ega bo'lishi mumkin. Agar, aniqlik yakuniy xarakterga ega bo'lsa, u bexatolik bilan bir xil bo'ladi. Koordinatsion qobiliyatlar harakatlarning turli ko'rsatkichlarini (vaqt, fazoviy, fazoviy–vaqt, kuch) baholash, o'lchash, tabaqalashtirish va qayta tiklashning aniqligi bilan, harakatlanuvchi ob'ektga reaksiyaning aniqligi, nishonga aniq urish (yoki merganlik) bilan tavsiflanishi mumkin. Aniqlikning ba'zi bir ko'rsatkichlari o'rtasida moslikning yo'qligi aniqlangan. Harakat amplitudasini yaxshi tabaqalashtirish, lekin nisbatan yomon qayta tiklash, ya'ni berilgan parametрни takrorlash mumkin. Bu koordinatsion qobiliyatning boshqa belgilariga ham tegishli. Masalan, tezkorlik koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarini bajarish tezligi, vaqt tanqisligi sharoitida ushbu harakatlarni qayta qurish tezligi, yangi harakat amallarini o'zlashtirish tezligi, berilgan aniqlik darajasiga erishish vaqti (tezligi) yoki ularning tejamkorligi, qiyin sharoitlarda reaksiya qilish tezligi ko'rinishida ilgari chiqadi.

Harakatlarning tejamkorligi koordinatsion qobiliyatlarning xususiyatlaridan biri sifatida ortiqcha, keraksiz harakatlarni yo'qligi yoki minimumi va energiya sarfini minimumi bilan tavsiflanadi. U, nafaqat harakatlar texnikasining samaradorligiga, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga ham bog'liq. U, faoliyat natijasini va unga erishish uchun sarflangan xarajatlarning nisbati asosida aniqlanadi.

Stabillik – bu, harakatlarning asosiy biomexanik xususiyatlarini va biron-bir mashqda ko'rsatilgan natijani kichik variativligidir. U, qayd qilinadigan ko'rsatkichlarning og'ishlarini kichik diapazoni (tarqalishi, dispersiyasi) bilan tavsiflanadi. Tarqalish, ya'ni ko'rsatilgan natijalardagi farq qanchalik kichik bo'lsa stabillik shunchalik yuqori bo'ladi.

Barqarorlik haqida gap ketganda, avvalam bor, natijani yoki biron-bir tavsiflarni, uning chegaralari o'rtasidagi belgilangan qiymatlar sohasiga to'g'ri kelishi darajasini nazarda tutish kerak. Ushbu soha qanchalik tor bo'lsa, ya'ni uning yuqori va pastki chegaralari bir-biriga qanchalik yaqin bo'lsa va ko'rib chiqilayotgan ko'rsatkichni ushbu sohaga to'g'ri kelishi foizi qanchalik yuqori bo'lsa, uning stabilligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tizimining tavsifidagi haddan tashqari og'ishlar harakat ko'nikmasini deavtomatlashuvini, harakatlarni boshqarish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shug'ullanishni yangi boshlaganlarda harakat amallarining texnikasini o'zlashtirish jarayonida, avvaliga har xil tavsiflarning tarqoqliligi juda katta – harakatlarda noaniq. Texnika o'zlashtirilib borishi bilan harakatlar aniqroq, tarqalish kichikroq bo'ladi. Biroq, mahorat oshgani sayin, og'ishlar diapazoni maqbul chegaralarda yana kengayadi.

Mukammal koordinatsiya yutuqlarni yuqori darajada bo'lishini va ularning stabilligini ta'minlaydi. Shuga e'tibor berish kerakki, natijaning stabilligini oshirish har doim ham uning darajasini oshishiga olib kelishi mumkin emas. Masalan, gimnastikachi tomonidan halqalarda mashqlarni bajarish 7,0–7,2 ball oralig'ida baholanishi, 8,5–9,0 ball oralig'ida baholangandan ko'ra, natijani katta stabilligi to'g'risida dalolat beradi. Agar gimnastikachi, aytaylik, halqalarda 8,0 dan 8,5 ballgacha baholangan bo'lsa va ilgari 7,8 dan 8,0 ballgacha olgan bo'lsa, unda, natijaning o'zi ortgan bo'lishiga qaramasdan, uning stabilligi pastroq bo'lganligini ko'ramiz.

Harakat amalining samaradorligi nafaqat stabillik bilan, balki mashqni bajarishdagi ishonchlilik bilan ham belgilanadi. Ushbu ko'rsatkichlar, ma'lum bir tarzda bir-biri bilan bog'liq bo'lishiga qaramasdan, harakatlar tizimining har xil xususiyatlarini tavsiflaydi.

Ishonchlilik – bu, insonning harakat qilish qobiliyatini hali yetarlicha o'rganilmagan juda murakkab ko'rsatkichidir. Ushbu muammoning murakkabligi shundaki, inson tanasi harakatlarini boshqarish mexanizmi nihoyatda murakkabligidan iborat. B.N.Korenbergning fikriga ko'ra ishonchlilik ma'lum bir vaqt ichida belgilangan natija yoki maqsadli samaraga ega bo'lgan harakatlarni bajarish ehtimolini anglatadi. Mashqni bajarishning ishonchliligi mezon – berilgan darajaga erishish yoki undan oshib ketish, boshqacha aytganda, faqat bitta – quyi chegara bilan cheklangan qiymatlar oralig'iga kirish hisoblanadi. Agarda, mashq belgilangan darajadan past darajada bajarilsa, uni ijro tish sifati pasayadi, demak bu, odamning harakat ishonchliligi darajasini past ekanligini aks etadi. Va aksincha, har bir

holatda, mashq yutuqlarning belgilangan sifati (aniqlik, tezkorlik, harakatlarning tejamkorligi) darajasida va talab qilingan darajada bajarilsa yoki undan yuqori bo'lsa, uning bajarilishi ishonchliligi va stabilligi yetarlicha yuqori bo'ladi. Misol uchun, agarda gimnastikachi musobaqalarda alohida mashqlarda 9,5 ball olish imkoniyatiga ega bo'lsa va bu, uning tayyorgarligi va mahoratining joriy darajasiga to'liq mos kelsa, unda, 9,5–9,7 ball diapazonidagi natijalar yuqori ishonchlilikni, 7, 5–8,0 ball diapazonidagi natijalar – o'rta yoki past ishonchlilikni aks etadi. Birinchi holda, stabillik va ishonchlilik bir-biriga mos keladi, ikkinchisida – mos kelmaydi.

Boshqa jismoniy qobiliyatlarni o'lchash paytida ham ikki turdagi ko'rsatkichlarni ajratish kerak:

- mutlaq – individning kuch, tezkorlik, tezkor–kuch qobiliyatlarini rivojlanishi darajasini hisobga olmasdan;
- nisbiy (parsial) – ushbu qobiliyatlarni rivojlanishini hisobga olgan holda, ularning ta'siri qandaydir tarzda istisno qilinganda.

Masalan, 3x10 m masofaga moksimon yugurish vaqti – bu, mutlaq ko'rsatkich, 3x10 m moksimon yugurish va 30 m yugurish vaqtining farqi – nisbiydir. Shuning uchun, jismoniy tarbiya mutaxassislari bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlari nimaga teng ekanligini bilishlari kerak. Bu ularga, o'z o'quvchilarini tayyorlashda aniq va yashirin koordinatsion imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi, aynan – koordinatsion qobiliyatlarni yoki konditsion qobiliyatlar yetarli darajada rivojlanmaganligini ko'rish va shunga muvofiq tarzda ta'lim-tarbiya jarayonini borishini amalga oshirish va korreksiya qilish imkonini beradi.

Asosiy koordinatsion qobiliyatlarga quyidagilar kiradi:

♦ harakatning har xil parametrlarini (vaqt, fazoviy, kuch va b.) tabaqalashtirishga qobiliyat;

- fazoda orientirlanishga qobiliyat;
- muvozanatni saqlashga qobiliyat;
- harakatlarni qayta qurishga qobiliyat;
- harakatlarni birlashtirishga (kombinatsiyalashga) qobiliyat;
- o'zgaruvchan vaziyatga va vazifani g'ayrioddiy belgilashga moslashish qobiliyati;
- berilgan vazifalarni belgilangan ritmda bajarishga qobiliyat;
- harakat reaksiyalari vaqtini boshqarishga qobiliyat;
- harakatlarning turli belgilarini, ularni bajarish shartlarini va umuman vaziyatni o'zgarishini borishini boshqalardan oldin payqashga qobiliyat;
- mushaklarni ratsional aniq bo'shashtirishga qobiliyati.

Real faoliyatda, yuqorida keltirilgan qobiliyatlarning barchasi sof shaklda emas, balki murakkab o'zaro ta'sirda namoyon bo'ladi. Harakat faoliyati turining o'ziga xosligi ushbu koordinatsion qobiliyatlarga har xil talablarni qo'yadi. Faoliyatning ayrim turlarida alohida qobiliyatlar yetakchi rol, boshqalarida – yordamchi rol o'ynaydi.

Ushbu muhim qobiliyatlar asosan sport fanlaridagi muvaffaqiyatni ko'proq belgilaydi. Shuning uchun, koordinatsion tayyorgarlik jarayonida, asosan ularning rivojlanishiga alohida e'tibor berish kerak. Shuni yodda tutish kerakki, harakatni koordinatsiya qila olish qobiliyati bir qator psixofiziologik omillar bilan belgilanadi:

1. Sensor tizimlarining (analizatorlarning) funksional holati bilan.

2. Markaziy asab tizimining turli qismlari (katta yarim sharlar po'stlog'i, orqa miya) tomonidan tana pozasini va harakatlarini boshqarilishi darajasi bilan.

3. Insonni harakatlarni eslab qolish va ularni qayta tiklash qobiliyati (motor xotirasi) bilan.

Harakat koordinatsiyasi ancha darajada shug'ullanuvchi tomonidan vazifani va uni hal qilishning konkret usulini tushunishi bilan bog'liq.

Turli yosh davrlarida koordinatsion qobiliyatlarning ayrim turlarini rivojlantirishda notekislik kuzatiladi. Koordinatsion qobiliyatlarni sezilarli darajada yaxshilanishi 15–16 yoshga kelib sodir bo'ladi. Bu yoshda, ularning rivojlanishi darajasi kattalarning ko'rsatkichlariga yaqinlashadi.

11.4. Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish paytida, pedagog umumiy va xususiy vazifalarni hal qilishiga to'g'ri keladi, ularni ta'riflash har xil turdagi harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi komponentlar asosida amalga oshiriladi.

Masalan, "Harakatning vaqt parametrlarini tabaqalashtirishga qobiliyatni takomillashtirish" degan umumiy vazifa quyidagi xususiy vazifalarni hal qilishni o'z ichiga oladi:

- butun harakatning davomiyligini tabaqalashtirishga qobiliyatni rivojlantirish;
- harakatning alohida fazalarini davomiyligini tabaqalashtirishga qobiliyatni rivojlantirish;
- harakat sur'atini tabaqalashtirishga qobiliyatni rivojlantirish.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun harakatlarni kelishi, tartibga solish va ularni bir butunga tashkillashtirishga yuqori talablar qo'yadigan mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagicha bo'lishi kerak:

- zarur koordinatsion qiyinlikka, shug'ullanuvchilar uchun murakkablikka ega bo'lishi kerak;

- yangilik, g'ayrioddiylik elementlarini o'z ichiga olishi kerak;

- harakatlarni bajarish shakllarining xilma-xilligi va harakat vazifalarini kutilmagan yechimlari bilan ajralib turishi kerak;

- alohida analizatorlarning ishini faollashtirish yoki ularning faoliyatini "o'chirish" yo'li bilan harakatlarning turli parametrlarini boshqarish, nazorat qilish va o'zini o'zi baholash bo'yicha vazifalarni kiritishi kerak.

Ba'zi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyatini ko'rib chiqamiz.

"Vaqtni his qilish", "fazoni his qilish" va "mushak kuchlanishlarini his qilish"ni takomillashtirish. Koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish harakatlarning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlarining jadalligini va boshqa tavsiflarni tabaqalashtirishning aniqligini rivojlantirish asosida sodir bo'ladi. Harakatlarning alohida belgilarini nozik tabaqalashtirish qobiliyati ko'p jihatdan odamda ko'rish, eshitish, taktil va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarining rivojlanish darajasiga yoki boshqacha aytganda, kinestetik farqlash qobiliyatiga bog'liq. Kinesteziya "mushak hissi" deb ham ataladi.

Ushbu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida "vaqtni his qilish", "fazoni his qilish" "rivojlantirilayotgan harakatlar hissi" va boshqalar kabi idrok qilish va tasavvur qilish shakllanadi, ularning rivojlanish darajasiga texnikani, taktikani o'zlashtirish samaradorligi va o'z harakatlarini umuman boshqarish samaradorligi bog'liq bo'ladi.

Shuni aytish kerakki, kuchlanishlarni tahlil qilish aniqligi harakat amallarini davomiyligini tahlil qilish aniqligidan, oxirgisi esa – ularning fazoviy belgilarini farqlash aniqligidan past turadi.

Sport faoliyatining har bir turi insonni harakatlarning u yoki bu parametrlarini aniqlash qobiliyatiga turli xil talablarni qo'yadi. Bu holatda, ixtisoslashtirilgan idrokni takomillashtirish xilma xil mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi.

"Vaqtni his qilish", masalan, faoliyatni u yoki bu tarkibiy qismining davomiyligini aniq idrok etish (masofani bosib o'tish vaqti, biron-bir signalga reaksiya qilish vaqti, suvga sakrashda parvoz fazasi vaqti, basketbolda uloqtirish vaqti yoki shtangani siltash vaqti va h.k.), harakat faoliyatning deyarli barcha turlarida juda muhimdir.

"Vaqtni his qilish"ni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, ko'p hollarda, topshiriqni bajarish uchun sarflangan sub'ektiv baholanadigan va biron-bir vazifani bajarishga sarflanadigan haqiqiy vaqtni taqqoslashga asoslanadi. Vaqtinchalik xatolik uning belgisini ("+" yoki "-") hisobga olgan holda aniqlanadi. Xatoning kattaligi konkret individda "Vaqtni his qilish" ning rivojlanishi darajasini baholashga imkon beradi.

Trenirovka mashg'ulotlarida qiyosiy baholash usullaridan foydalanadigan sportchi-yuguruvchilar vaqtni idrok etishning eng yaxshi aniqligiga ega ekanligi aniqlangan. Tabaqalashtirilgan baholashdan

foydalangan yuguruvchilar unchalik aniqlikka ega emas va nihoyat, faqat umumiy baholashga asoslangan yuguruvchilar vaqtni baholashda yanada past aniqlikka ega.

"Vaqtni his qilish"ni shakllantirishda, soʻnggi paytlarda jismoniy tarbiya va sportda turli xil texnik va trenajyor moslamalari (metronomlar, ovoz oʻtkazgichlar, tezkor axborot qurilmalari va b.) dan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda, ular idrok etish, tuzatish, harakatning davomiyligi, surʼati, ritmi va boshqa vaqt xususiyatlarini modellashtirish va dasturlash imkonini beradi.

Masalan, sportcha yurishda mittigina nazorat-axborot moslamasi (tenzzometrlar, elektron uzatuvchi va signal elementlari) qoʻllaniladi, u ikkita tayanch faza buzilgan taqdirda, bir zumda yorugʻlik yoki tovush signallarini berishni boshlaydi.

"Fazoni his qilish" harakatlarning fazoviy koʻrsatgichlarini idrok etish, baholash va boshqarish bilan: biron-bir obʼektgacha boʻlgan masofani, maydonning yoki toʻsiqlarning oʻlchami, amplitudasi, yoʻnalishi, harakatning shakli va boshqalar bilan bogʻliq. Bular, masalan, bellashuv vaqtidagi bokschilar orasidagi masofa, basketbolda oʻyinchi va savat oʻrtasidagi masofa, voleybol toʻpini yoʻnalishi, uchish traektoriyasi, yugurib kelib balandlikka sakrashda UOM va planka oʻrtasidagi masofa.

Faoliyatning u yoki bu turida fazoni his qilishning aniqligini maqsadli ravishda takomillashtirish jarayonida, "Fazoni his qilish" ham takomillashadi. Bu "masofani his qilish", "toʻsiqni his qilish" va boshqa nozik ixtisoslashgan fazoviy idrok etishlarda oʻzining ifodasini topadi. Tirsak boʻgʻimidagi burchak siljishlarini faol qayta tiklashning aniqligi 4

yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda sezilarli darajada rivojlanadi. 13–14 yoshga kelib, ko'pchilik harakat amallarining (tekkizish, nishonga uloqtirish va b.) aniqligini ta'minlaydigan, kattalar ko'rsatkichlariga yaqinlashadigan yuqori rivojlanish darajasiga yetadi.

Ba'zi mualliflarning fikriga ko'ra, bolalarda fazoda orientirlanishga qobiliyatni shakllantirishda sensor tizimlarning roli har xil bo'ladi. Bir qator tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, 2–7 yoshli bolalarda fazoviy orientatsiya ko'rish afferentatsiyasiga, keyin vestibulyar va nihoyat, eshitish afferentatsiyasiga asoslangan. Bunda, kinestetik signallar katta ahamiyatga ega emas. Kinesteziyani fazoviy orientatsiyada ishtirok etishiga B.S.Farfelning qarashi boshqacha bo'lib, uning ta'kidlashicha, bolalarni fazodagi harakatli orientirlanishida, aksincha kinestetik nazorat muhim rol o'ynaydi.

"Fazoni his qilish"ni rivojlantirish paytida quyidagi turdagi vazifalar qo'llaniladi:

- Standart sharoitlarda etalonli fazoviy tavsiflarni qayta tiklash aniqligi. Masalan, qabul qilingan sport-texnik mahorat etaloniga muvofiq biron-bir gimnastika mashqlarini ko'p martalik takroriy bajarish paytida tananing ma'lum bir holatini, shaklini, amplitudasini va harakat yo'nalishini aniq qayta tiklash.

- Qat'iy belgilangan fazoviy chegaralar doirasida urinishlar seriyasida biron-bir parametrlarni aniq variatsiya aniqligi. Ushbu vazifalarning to'rtta variantini ajratish mumkin:

- a) fazoviy tavsiflardagi farqlarning kattaligini sekin-asta oshirish bilan. Masalan, futbolda 25, 30, 45 va 50 metrdan to'p uzatishni bajarish;

- b) harakatlarning berilgan parametrlaridagi farqlarning kattaligini sekin-asta kamaytirish bilan. Masalan, basketbol to'pini savatga avval eng uzoq masofadan uloqtirish, keyin esa – urinishdan urinishga qarab shitgacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan;

- v) keskin kontrastli, ya'ni harakatlarning fazoviy parametrlarini "qo'pol" va "nozik" tabaqalashtirish bilan tavsiflangan mashqlarni navbat bilan qo'llash orqali. Masalan, uzoq masofadan va shit ostidan to'pni savatga tashlash;

- s) fazoviy idrokni baholashda qo'pol va nozik tabaqalashtirish kattaligini sekin-asta yaqinlashtirish bilan.

Topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun turli metodik usullardan foydalaniladi. Xususan, tananing belgilangan holati va harakatlarini maxsus maket va mulyajlarda modellashtirish; harakatlarning fazoviy parametrlarini trenajyorlarda yoki o'qituvchi (sherik) yordamida yo'naltirilgan his qilish; harakatlarning yo'nalishi, amplitudasi va shaklini, qadamlar uzunligini, depsinish va yerga qo'nish joyini; osib qo'yilgan to'plarni; zalda yoki ochiq maydonda ajratuvchi chiziqlari belgilangan bayroqchalar, nishonlar, shitlarni; yo'l qo'yilgan xatolarning kattaligi to'g'risida tezkor axborot moslamalari yordamida favqulodda signalizatsiyalarni qo'imcha tarzda predmetli va ramzli orientirlarni kiritish qo'llaniladi.

"Fazoni his qilish"ni rivojlanishida jismoniy tarbiya jarayonida analizatorlarning (ko'rquv, vestibulyar va boshqa.) funksiyalariga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish muhim rol o'ynaydi. Harakatlarning kuch parametrlarini farqlashning aniqligi, ularni boshqarishning samaradorligidan dalolat beradi. Har bir yosh bosqichi uchun har xil

turdagi kuch aniqligini rivojlanishining o'ziga xosligi xarakterlidir. Masalan, ob'ektlarning og'irligini baholash qobiliyati 8 yoshdan to 10 yoshgacha eng jadal oshadi. Izometrik sharoitda mushak kuchlanishini berilgan qayta tiklash qobiliyati 5 yoshdan 10 yoshgacha deyarli o'zgarmaydi, faqat 11 yildan keyin, u, 16 yoshgacha yaxshilana boshlaydi. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan solishtirganda, o'smirlar mushak kuchlanishlarini tabaqalashtirishning aniqligi taxminan 2 baravar yaxshilanadi.

Harakatlarning kuch parametrlarini aniqligini rivojlantirish vositalari (mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyati) – og'irliklar bilan mashqlar hisoblanadi, ularni bajarish paytida predmetlarning og'irligi ma'lum bir tarzda dozashtiriladi. Shu bilan birga, balandlikka va uzunlikka sakrash, har xil vazndagi snaryadlarni uloqtirish, shuningdek, mushak kuchlanishlarini u yoki bu kattaligini belgilashga imkon beruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Harakatlarning kuch parametrlarini aniqligini oshirish bo'yicha ishlar "mushak kuchlanishlarini his qilish"ni shakllanishiga olib keladi. Bu his qilish, turli xildagi harakat amallarida o'ziga xos xususiyatni egallaydi. Harakatlarning kuch parametrlarini boshqarishga qobiliyatni rivojlantirish uslubiyati rivojlantirilayotgan kuchlanishni sub'ektiv baholashni ob'ektiv natijalar bilan solishtirishga asoslangan. Yetarlicha qisqa vaqt ichida ushbu qobiliyatni tezkor ob'ektiv axborot usullaridan foydalangan holda rivojlantirish darajasini oshirish mumkin.

Muvozanat koordinatsion qobiliyatlarning komponenti sifatida – bu, tananing barqaror holatini xilma xil harakatlar va pozalarda saqlashdir. Statik va dinamik muvozanat farqlanadi. Ular, o'zaro kam

raqobatlashadi. Statikada ham va dinamikada ham muvozanatni saqlash – insonni tashqi muhit bilan faol o‘zaro harakatini eng murakkab shartlaridan biridir. Ba’zi sport turlarida (gimnastika, akrobatika va b.) muvaffaqiyat qozonish sezilarli darajada muvozanat funksiyalarini rivojlanishi darajasi bilan belgilanadi, statokinetik barqarorlikning past darajasi umuman o‘zini his qilishini yomonlashishi, bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi, qusish va hattoki hushidan ketish bilan birga o‘tadi. Statokinetik barqarorlikni yetarli darajada rivojlanganligi harakat texnikasini o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi, boshqa jismoniy qobiliyatlarni namoyon bo‘lishi darajasini pasaytiradi. O‘g‘il bolalarda 13–14 yoshda, qizlarda esa 10–12 yoshda sport bilan shug‘ullanmaydigan kattalarga xos darajaga yetadi.

Statokinetik barqarorlikni rivojlantirish uchun muvozanat mashqlari deb ataladigan mashqlar qo‘llaniladi, ularni bajarish paytida tananing barqaror pozasiga erishish qiyin. Bunday mashqlar quyidagilar bilan bog‘liq holda qo‘llaniladi:

- barqarorligi uchun biomexanik jihatdan noqulay bo‘lgan holatlarda muvozanatni saqlash, tana bo‘g‘inlarining o‘zaro joylashishi (masalan, qo‘lda turishda);

- tana pozaini statik holatlarda saqlab qolish bilan va odamni yuqori, muvozanatni saqlashni qiyinlashtiradigan kamaytirilgan harakatchan qiya tayanchda harakatlanishi bilan birgalikda (gimnastik xodada yoki gimnastika o‘rindig‘ining reykasida oyoq uchlarida qo‘llarning har xil holatlarida harakatlanish, gorizontal osilgan arqon ustida yurish va b.);

- qo'shimcha to'siqlar sharoitida statik va dinamik barqarorlikni saqlash bilan (gimnastika o'rindig'i ustida do'mbaloq oshishlar seriyasi bajarilganidan keyin yoki bog'langan ko'zlar bilan yurish va h.k.).

Ma'lumki, u yoki bu pozani saqlab turganda inson tanasi mutlaqo harakatsiz qolmaydi, u doimo tebranib turadi. Odam go'yo bir lahzaga muvozanatni yo'qotadi va uni yana qayta tiklaydi. Barqarorlikni saqlashga muvozanatni shunday boshqarish yordam beradiki, unda, tanani tebranishlari paytida, uning umumiy og'irlik markazi tayanch maydondan tashqariga chiqmasligi kerak.

Insonda muvozanat funksiyasi qanchalik mukammal bo'lsa, u, tanasining pozasini shunchalik tez tiklaydi. Muvozanatni yaxshilanishi bilan tana tebranishlarining amplitudasini kichrayishi va chastotasining ortishi sodir bo'ladi.

Statokinetik barqarorlikni, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda oshirish maqsadida turli xil o'yinlardan foydalanish kerak.

Bundan tashqari, muvozanatni rivojlantirishda vestibulyar apparat funksiyalarini tanlab yo'naltirilgan yaxshilashga qaratilgan mashqlar muhim o'rin egallaydi, ular turli xildagi yordamchi qurilmalar va maxsus trenajyorlarda – osilgan belanchaklar, sentrifuga va boshqalarda bajariladi.

Hozirgi vaqtda statokinetik barqarorlikni trenirovka qilishni faol, passiv va kombinatsiyalangan (aralash) usullari qo'llaniladi. Faol usulda shug'ullanuvchilar vestibulyar apparatlarni adekvat qo'zg'atilishiga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni ko'p marta bajaradilar (turli burilishlar, bosh va tana bilan egilish va aylanma harakatlar, do'mbaloq oshishlar va b.). Passiv usul maxsus qurilmalardan (ikki va to'rtta shtangali

arg‘imchoqlar, sentrifugalar va b.) foydalanilganda sezilarli samara beradi. Passiv usulning kamchiligi shundaki, mashg‘ulot jarayonida vestibulyar apparatning qayta qo‘zg‘alishi yuzaga kelishi mumkin, ayniqsa qo‘zg‘aluvchanligi yuqori bo‘lgan odamlarda. Buning oqibatida, ularda salbiy his–tuyg‘ular va sport snayardlarida mashq qilishni istamaslikni paydo bo‘lishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Muvozanatni rivojlantirishning samarali usuli – bu, kombinatsiyalangan usul hisoblanadi.

Shuni ta’kidlash kerakki, muvozanat mashqlarini mashg‘ulotning barcha qismlariga kiritish kerak. Ularni, statokinetik barqarorlikni rivojlantirish boshqa barcha qobiliyatlarni rivojlantirish bilan birga amalga oshirilishi uchun boshqa mashqlar bilan navbatda qo‘llash tavsiya etiladi.

Insonning xarakat faoliyatini tavsiflovchi muhim omil ritmik bajarish qobiliyati hisoblanadi. Ritmiklik, insonning sensomotor qobiliyati sifatida, harakatlarni fazoda va vaqt ichida eng aksentlashtirilgan va kamroq aksentlashtirilgan lahzalarini qat’iy navbatda qo‘llanilishi bilan tavsiflanadi. Harakatlardagi ritm har xil elementlarni bir butunga organik bog‘lashga ko‘maklashadigan birlashtiruvchi lahza hisoblanadi.

Harakatlarning zaruriy ritmini to‘g‘ri aniqlash qobiliyati ham xuddi harakat tezligini, harakatlanish sur‘atini, amplitudasini va boshqa tavsiflarini baholash malakasi kabi o‘qituvchi uchun muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning maqsadga muvofiq ritmi anglanishi bilan sport natijasi keskin yaxshilanadi. Shug‘ullanuvchilarda kutilmagan yengillik hissi paydo bo‘ladi, u, muhim narsani topganini tushunadi, chunki

avvalgidan kamroq kuchlanish bilan ko‘proq samaraga erishadi. Odamlar belgilangan ritmni anglash va qayta tiklash qobiliyat lari bilan sezilarli darajada farq qilishadi. Ritmiklik – motor qobiliyat ko‘rsatkichlaridan biridir. Ushbu qobiliyatlar, odatda ikki yo‘l bilan aniqlanadi:

1. Odam bir–birini ortidan ma’lum bir ketma–ketlikda va vaqtning mos ravishdagi intervallari orqali keladigan tovush yoki boshqa signallarga (yorug‘lik, taktil) hamoxang bo‘lgan ritmik harakatlarni bajarganida.

2. Sinovdan o‘tuvchi ushbu signallarni tinglagandan so‘ng (ya’ni eslashi bo‘yicha) u yoki bu harakatda berilgan ritmni qayta tiklaganda. Masalan, uni barabanda tayoqchalar bilan urib va hokazo.

Ushbu holatlardagi muvaffaqiyat ko‘rsatkichi – bu, harakatlarning biron-bir parametrini (fazoviy, vaqt, kuch) belgilangan ritmik standartdan og‘ishi darajasi hisoblanadi.

Bolalarning ritmik qobiliyatlarini baholashda belgilangan ritmni qayta tiklashning mutlaq xatosini emas, balki, tegishli testda har bir bolaning shaxsiy harakat sur’atini hisobga oladigan, transformatsiya qilgan xatodan foydalanish tavsiya etilganligi isbotlangan. 9–10 yoshli bolalarning ritmik qobiliyatlarini omilli tahlil qilish, ularni namoyon bo‘lishini turli shakllarini ajratish imkonini bergan bo‘lib, uning asosida bolalar tomonidan alohida harakatlar o‘rtasidagi intervallarni va ularning nisbatlarini idrok qilish va qayta tiklashning aniqligi yotadi.

Nisbatan mustaqil bo‘lgan ikkita ritmik qobiliyatni mavjudligi aniqlangan. Birinchisi, asosan, ritmik harakatlarni bir maromda amalga oshirish paytida, ikkinchisi – ritmik harakatlarni notekis bajarilishi paytida namoyon bo‘ladi.

Ritmik qobiliyatlarni trenirovka qilish mumkin. Ularning rivojlanishini muhim shartlaridan biri – bu, shug‘ullanuvchilarda musiqiy-harakatlanish hissini yo‘naltirilgan takomillashtirish, harakatlarida musiqa tovushlarning davomiyligini tananining idrok qilish va aks etish, metrik aksentlarni qayta tiklash va aks etish anqiligi. Kuchlanishlarni vaqt birligida va fazoda mutanosiblashtirish qobiliyati, har bir harakatning davomiyligini musiqa bilan hamda sherikning (guruhning) harakatlari bilan uyg‘unlashtirish.

Ritmni rivojlantirish vositalar quyidagilar bo‘lishi mumkin:

- ♦ joyida turib bajariladigan mashqlar, o‘z tarkibiga sanoq ostida, musiqaning jo‘rligida, she’r o‘qish bilan birgalikda qo‘llar, oyoqlar, bosh va gavda bilan harakatlarni bajarishni oladi;

- ♦ harakatdagi mashqlar – qarsak chalib yurish, doimiy sur’atda yurish va yugurish, harakat sur’ati va yo‘nalishini musiqa ostida – o‘qituvchining buyrug‘i ostida o‘zgartirish;

- ♦ raqs mashqlari;

- ♦ Improvizatsiya qilingan mashqlar – musiqiy va ritmik namuna bo‘yicha harakatlarni improvizatsiya qilish, zamonaviy musiqa ostida erkin raqs tushish.

Koordinatsion qobiliyatlar ancha darajada, mushaklarning ixtiyoriy bo‘shashishi qobiliyati bilan belgilanadi. Bu qobiliyat, maxsus tayyorgarligi bo‘lmagan ko‘pchilik odamlarda yetarli ifodalanmagan. Bunda, ayol sportchilarda mushaklarning bo‘shashi jarayoni erkaklarnikiga qaraganda faolroq o‘tadi va bu, ularga mushak ishini ancha tejamkor bajarishga imkon beradi.

Har xil mushak guruhlarini bo'shashishini ixtiyoriy boshqarish qobiliyati yomon bo'lganida mushaklarni qon bilan ta'minlanishi yomonlashadi va energiya sarfi ortadi, harakatlar tezkorligi va rivojlantirilayotgan kuchlanishlarning kattaligi pasayadi, harakatlar texnikasi yomonlashadi va h.k. Bir martalik katta kuchlanish bilan tavsiflanadigan tezkor-kuch mashqlarida mazkur qobiliyatni takomillashuvi sport yutuqlariga sezilarli ta'sir qilmaydi. Biroq, siklik mashqlarda mushaklarning bo'shashishini mukammallashgan mexanizmi, tizimli trenirovkaning boshidayoq sport natijalarining ortishini belgilaydi.

Mushaklarning bo'shashishini ikkita shakli ajratiladi.

Birinchi shakl odamni bo'shashishga bo'lgan umumiy qobiliyatini tavsiflaydi va ishda ishtirok etmaydigan mushak guruhlarini kuchantirmaslik malakasida ifodalanadi. Masalan, sprint yugurish (yengil atletika) paytida yelka kamaridagi mushaklarning har qanday ortiqcha kuchlanishi oyoqlarning mushaklarini ishlash samaradorligini tezlikni yuqori va mushaklarning kuchlanishi kuchliroq bo'lgan darajada pasaytiradi.

Ikkinchi shakl mushaklarni ishchi kuchlanishidan keyinoq bo'shashishi tezligini tavsiflaydi. Bunda, mushaklarning keyingi faolligini ikkita holati – faollikni boshqa mushak guruhlariga o'tkazish yoki xuddi shu guruh mushaklarini ishga takroran jalb qilish mumkin.

Oxirgi holatda, mushaklarning bo'shashish tezligi – sport yutuqlarini, ayniqsa, yuqori sport mahorati bosqichidagi yutuqlarni belgilaydigan va limitlaydigan muhim omil hisoblanadi.

Mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishga qobiliyatini rivojlantirish uchun mos ravishdagi mushak guruhlarini kuchlanishi va bo'shashishini navbat bilan qo'llash va uyg'unlashtirishning har xil shakllarini o'z ichiga olgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ucha guruh ajratiladi:

I. Shug'ullanuvchilar mushaklarni kuchlangan holatidan bo'shashgan holatga o'tishini his qilish malakasini o'zlashtiradigan mashqlar. Ularni bajarish uslubi quyidagidan iborat. Bir guruh mushaklar keyinchalik bo'shashishning samarasini yaxshiroq his qilish uchun oldindan kuchli kuchlanadi, bu, necha usullar bilan amalga oshiriladi:

- ◆ Mushaklarning kuchlanish darajasi tananing ushlab turilgan zvenosini og'irligini his qilgunga qadar kamaytiriladi va keyingi bo'shashishi uni "keskin pasayishi" bilan uyg'unlashadi.

- ◆ Tana mushaklarning asta-sekin bo'shashishi ta'siri ostida bir holatdan ikkinchisiga o'tadi.

- ◆ mushaklarni kuchlanish holatidan bo'shashish holatiga tez va aniq o'tishi. Ushbu guruhga kuchlanish holatidan bo'shashish holatiga o'tish alohida mushak guruhlarini ketma-ket bo'shashtirish orqali amalga oshiriladigan mashqlar kiradi.

II. Bir xil mushaklarni boshqalarini bir vaqtda kuchantirish bilan bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Ularga, tananing bo'shashgan qismini harakati inersiya bo'yicha tananing boshqa qismlarini harakati hisobiga amalga oshiriladigan mashqlar kiradi.

III. Umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar. Bunda, har bir sikldagi dam olish fazalarida mushaklarni aniq bo'shashishiga asosiy

e'tibor qaratiladi. Bo'shashishga qaratilgan mashqlarni bajarish paytida, harakatlar fazalarini nafas olish fazalari bilan uyg'unlashtirish foydalidir, ya'ni kuchlanish paytida – nafas olish yoki nafasni ushlab turish, bo'shashish paytida – nafas chiqarish.

Mushaklarni ixtiyoriy bo'shashish qobiliyatini takomillashtirishda quyidagi metodik usullar muhim rol o'ynaydi:

- diqqatni bo'shashish fazasichiga alohida konsentratsiya qilgan holda, harakat amalini dastlabki hayolan qayta tiklash;

- yuzning mimika mushaklarini nazorat qilish, bu, qoidaga ko'ra, umumiy koordinatsion kuchlanishini yaxshi aks etadi;

- diqqatni bo'shashish fazasida uyg'unlashtirishda konsentratsiya qilish, bu motorli-visseral reflekslar mexanizmi bo'yicha bo'shashishga ko'maklashadi;

- tovush, yorug'lik va ritmoliderlarni yoki musiqiy jo'r bo'lishni qo'llash;

- chalg'ituvchi-erkinlashtiruvchi vazifalarni qo'llash;

- harakat jarayonini ko'rish orqali nazorat qilishni mavjud holatga olib o'tish;

- mashq jarayonida arifmetik masalani yechish, masalan, masofani bosib o'tish vaqtidagi qadamlar sonini hisoblash va h.k.;

- autogen trenirovka, massaj, saunni qo'llash.

Nazorat savollari:

1. “Koordinatsiya”, “epchillik”, “koordinatsion qobiliyatlar” tushunchalariga ta’rif bering.
2. Koordinatsion qobiliyatlarning turlarini sanab bering va qisqacha tavsiflang.
3. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishini belgilovchi omillarni sanab o‘ting.
4. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishini yosh–jins va individual xususiyatlarini ochib bering.
5. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullariga qisqacha tavsif bering.
6. Mushak kuchlanishi qanday namoyon bo‘ladi?
7. Koordinatsion kuchlanishni qanday yengish mumkin?
8. Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida yuklamalarni dozashtirishning xususiyatlari qanday?
9. Koordinatsion qobiliyatlarni baholash mezonlarini sanab o‘ting.
10. Koordinatsion qobiliyatlarni baholash uchun qanday testlar qo‘llaniladi?

XII-BOB. TEZLIK QOBILIYATINI TARBIYALASH

12.1. Tezlik qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Tezlik qobiliyatlarini rivojlanishi va namoyon bo'lishi darajasini belgilovchi omillar

Odamni bir necha yillar davomida maksimal tezlikda harakat vazifalarini bajarish qobiliyatini tavsiflash uchun umumlashtirilgan "tezkorlik" atamasi ishlatilgan. Harakatlar tezkorligini va ularni yuqori darajadagi o'ziga xosligini namoyon qilish shakllarini ko'pligini hisobga olgan holda, ushbu atama so'nggi yillarda "tezkorlik qobiliyatlari" tushunchasi bilan almashtirildi.

Tezkorlik qobiliyatlari – bu, insonning funksional xususiyatlari majmui bo'lib, harakat amallarini mazkur sharoitlar uchun minimal vaqt bo'lagida bajarilishini ta'minlaydi.

Tezkorlik qobiliyatlarini namoyon qilishning elementar va majmuaviy shakllari farqlanadi. Elementar shakllarga tezkorlik qobiliyatining to'rt turi kiradi:

1. Signalga tez javob reaksiya qilish qobiliyati.
2. Yakka lokal harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (amalda ba'zan keskinlik deb ataladi).
4. Harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtda bir qator ilmiy dalillar to'plangan bo'lib, ushbu qobiliyatlar ham murakkab strukturaga ega ekanligini ko'rsatadi. Xususan, elementar tezkor harakatlarning maksimal sur'atini tezkorlik qobiliyatlarini namoyon qilinishining yagona shakli deb hisoblash

mumkin emasligi aniqlangan. Bu to'g'risida, har xil dastlabki holatlardan har xil vazndagi og'irliklar bilan va og'irliklarsiz, harakatlar amplitudasini o'zgarishi bilan bajariladigan harakatlardagi maksimal sur'at ko'rsatkichlari o'rtasida yaqin aloqa yo'qligi dalolat beradi.

Maksimal sur'atning ancha yuqori ko'rsatkichlari oyoqlarning harakatlariga nisbatan qo'llarning harakatlarida; o'ngini chapiga nisbatan; distallarini proksimallariga nisbatan harakatlarida kuzatiladi. Demak, odamning maksimal sur'atli imkoniyatlarining o'ziga xos topografiyasi mavjud.

Tezkorlikni namoyon qilinishi shakllari boshqa qobiliyatlar va texnik ko'nikmalar bilan har xil uyg'unlikda va birgalikda sport faoliyatining ma'lum bir turi uchun xarakterli bo'lgan murakkab harakat aktlarida tezkorlik namoyon bo'lishining oddiy shakllari murakkab vosita harakatlarida tezkorlik qobiliyatlarini majmuaviy namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Bunday majmuaviy namoyon bo'lish shakllariga quyidagilar kiradi:

- startda maksimal mumkin bo'lgan tezlikka erishish qobiliyati (startdagi tezkorlik qobiliyati) – sprint yugurish, eshkak eshish sportida, futbolda tezlanish, tennisda kalta uzatilgan to'pni "olish";

- masofa tezligini yuqori darajasiga erishish qobiliyati (masofaviy tezkorlik qobiliyati) – yugurish, suzish va boshqa siklik lokomotsiyalarda;

- bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tish qobiliyati va boshqalar.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishi darajasi va namoyon bo'lishi quyidagi omillarga bog'liq:

1. Asab jarayonlarining harakatchanligiga, ya'ni asab markazlarini qo'vzg'alish holatidan tormozlanish holatiga o'tish tezligi va aksincha.

2. Har xil mushak tolalarining nisbati, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi.

3. Mushaklar ichidagi va mushaklararo koordinatsiyaning samaradorligi.

4. Harakatlar texnikasini mukammalligi.

5. Irodaviy sifatlar, kuch, koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlikni rivojlanish darajasi.

6. Mushaklardagi ATF miqdori, uning parchalanishi va qayta resintezi (tiklanishi) tezligi.

Tezlik qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga tashqi muhit harorati ham ta'sir qiladi. Harakatlarning maksimal tezligi $+20-22^{\circ}\text{S}$ haroratda kuzatiladi, $+16^{\circ}\text{C}$ haroratda tezlik 6–9% ga kamayadi.

Insonning tezkorlik qobiliyatlari juda o'ziga xosdir. Bir xildagi harakatlarni juda tez va boshqalarini nisbatan sekin bajarish mumkin, startda yaxshi boshlang'ich tezlashishga va uncha katta bo'lmagan masofa tezligiga ega bo'lishi mumkin va aksincha. Reaksiya qilishning tezkorligini trenirovka qilish harakatlar chastotasiga amalda ta'sir qilmaydi. Ushbu faktlarni bilish amaliyot uchun juda muhimdir. Masalan, jismoniy mashqlarni tanlashda, asosiysi, startdagi tezlashish bo'lgan basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun, mos ravishda asosiy e'tiborni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki har xil holatlardan startdagi tezlashishlarga va harakat yo'nalishlarini tez o'zgartirishga qaratilishi hisoblanadi. Masalan, uzunlikka sakrovchilar bilan mashg'ulotlarda startdagi tezlashishlarga emas, balki masofa tezligini

oshirishga harakat qilish kerak. Tezkorlik qobiliyatlarini alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy mustaqillik shuni ko'rsatadiki, barcha harakat vazifalarida istisnosiz maksimal tezlikni belgilaydigan yagona sabab yo'q. Tezkorlik qobiliyatlarini bevosita olib o'tish faqatgina koordinatsion-o'xshash harakat amallarida kuzatiladi.

Masalan, oyoqlarni rostlash tezligi katta ahamiyatga ega bo'lgan mashqlarda, joyidan turib sakrash natijasini yaxshilanishi sprint yugurishdagi ko'rsatkichlarga ta'sir qiladi, shu bilan birga, shuningdek yadro uloqtirish ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi, shu bilan birga, u, suzish va boksda zarbani tezligiga ta'sir qilmaydi. Koordinatsion jihatdan har xil bo'lgan tezkorlik qobiliyatlarini sezilarli darajada olib o'tilishi, faqatgina jismoniy tayyorgarligi kuchsiz bo'lgan odamlarda kuzatiladi.

12.2. Harakat reatsiyalari tezkorligini rivojlantirish uslubi

Harakat reaksiyalarining tezkorligi oddiy yoki murakkab bo'lishi mumkin.

Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum bo'lgan, ammo to'satdan paydo bo'lgan signalga oldindan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, yugurishdagi start, siluetlarga qarata tezkor o'q uzish, ichi to'ldirilgan to'pni ko'krakdan yoki boshning orqasidan kutilgan signal bo'yicha uloqtirish va hokazo. Reaksiyaning barcha boshqa turlari murakkabdir.

Harakat reaksiyalarida uchta faza farqlanadi:

1. Sensorli – signalni paydo bo'lishi lahzasidan boshlab mushak faolligining dastlabki belgilarigacha.

2. Premotoror – mushaklarda elektrli faollikni paydo bo‘lishidan boshlab harakat boshlanguniga qadar. Bu bosqich eng stabil va 25–60 ms.ni tashkil qiladi.

3. Motor – harakatning boshlanishidan to u yakunlanganiga qadar.

Sensorli va premotoror fazalar reaksiyaning latent (yashirin) komponentini, motorli fazasi esa – harakat komponentini tashkil qiladi.

Trenirovka natijasida oddiy harakat reaksiyasini bir butun vaqtini qisqartirilishi asosan uning motor komponenti hisobiga sodir bo‘ladi. Perseptiv va harakat jarayonlari nisbatan mustaqil hisoblanadi, bunda, latent komponent vaqtini individual farq qilishi harakat vaqtidan ancha katta ekanligi aniqlangan. Reaksiyaning yashirin davri markaziy asab tizimi holatining informativ ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun, bu tarkib qosm, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida organizmning holatini nazorat qilishda katta ahamiyatga ega.

Fiziologik tasavvurlarga ko‘ra, reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qislardan tashkil topadi:

1. Qo‘zg‘alishni retseptorda paydo bo‘lishi. Qo‘zg‘atuvchi sezgi a‘zolari – ko‘z, quloq, taktil his qilish, vestibulyar apparat tomonidan idrok etilishi kerak.

2. Qo‘zg‘alish markazga intiluvchi asab orqali markaziy asab tizimiga uzatilishi.

3. Qo‘zg‘alishni asab tarmoqlari orqali uzatilishi va effektor signalning shakllanishi.

4. Qo‘zg‘alishni markaziy asab tizimidan mushakka uzatilishi.

Retseptorda qo‘zg‘alishni paydo bo‘lishiga sarflangan vaqt ko‘p jihatdan qo‘zg‘atuvchining jismoniy tabiatiga, uning jadalligiga va idrok

etuvchi retseptorning xususiyatlariga bog'liq. Masalan, tovushli va taktil qo'zg'atuvchilarni idrok etish vaqti ko'rish qo'zg'atuvchisining retsepsiyasi vaqtidan ancha qisqa, chunki ikkinchi holatda vaqtning ancha katta qismi yorug'lik energiyasini asab impulsiga aylantiradigan fotokimyoviy jarayonga sarflanadi. Qo'zg'alishni markazga intiluvchi asab bo'ylab markaziy asab tizimiga uzatilishi vaqti asab jarayonlarining harakatchanligiga bog'liq.

Ushbu omil eng ko'p darajada jismoniy mashqlar ta'sirida o'zgaradi, deb hisoblanadi. Reaksiyaning latent vaqtini asosiy ulushi "markaziy kechikish" ga – kirib kelayotgan signalni qayta ishlash va markaziy asab tizimida effektor impulslarni shakllanishi uchun zarur bo'lgan vaqtga sarflanadi, reaksiyaning latent vaqtini yaxshilash imkoniyati hal qiluvchi darajada uning qisqarishiga bog'liq. Qo'zg'alishni asab tolalari bo'ylab o'tkazilishi vaqtiga ushbu tolalarning qalinligi ta'qir qiladi. Asab impulslarining tezligi 50–120 m/s ni tashkil qiladi. Ma'lum bo'lishicha, U deyarli trenirovkaga bog'liq emas, yoshga qarab o'zgarmasligi, o'zining maksimumiga 9–11 yoshdan to 25–28 yoshgacha yetishi aniqlangan. Ushbu davrdan keyin tezlik pasayadi.

Shunday qilib, asab impulslarini o'tkazish uchun zarur bo'lgan vaqt reaksiya vaqtining tug'ma tarkibiy qismlari yig'indisidan biridir.

Yashirin va motor komponentlarni reaksiyaning umumiy vaqtidagi nisbati reaksiyaning xarakteriga, yoshga, sport turiga, sportchining malakasiga, organizmni toliqishi holatiga va boshqalarga bog'liq. Oddiy reaksiyaning tezkorligini sezilarli darajada yaxshilash juda murakkab vazifa, aslida so'z soniyaning o'ndan bir qismini yutish haqida ketadi. Yashirin komponentning ulushiga umumiy vaqtning 20–25% va motor

komponentning ulushiga – 75–80% to‘g‘ri keladi. Masalan, malakali sprinterlarda start beruvchining o‘q uzishiga reaksiya qilishining umumiy vaqti 0,30-0,40 sek chegarasida bo‘ladi, shundan latent davri 0,06–0,10 sek, motor davri – 0,24-0,30 sekundni tashkil qiladi. Start elementlarini takomillashtirish tufayli sprintdagi umumiy natijani 0,05–0,08 soniyaga yaxshilash mumkin.

Oddiy reaksiyalarda tezkorlikni katta olib o‘tilishi kuzatiladi: bitta signalga tananing biron bir qismi bilan tez reaksiya qiladigan sportchilar tanasining boshqa qismlari bilan reaksiya qilishi paytida eng tezkor bo‘lishadi. Misol uchun, qo‘li bilan ovozli signalga tez javob beradigan sportchi, ushbu qo‘zg‘atuvchiga oyog‘i bilan ham tez reaksiya qiladi. Oddiy reaksiyaning vaqti ko‘p jihatdan sportchi asosiy e‘tiborini nimaga qaratishiga bog‘liq: signalni idrok etishgami (reaksiyaning sensor tipi) yoki bo‘lajak harakatgami (reaksiyaning motor tipi). Agar, diqqat bo‘lajak harakatga aksentlashtirilgan bo‘lsa, unda, reaksiya qilish vaqti, u, signalni idrok etishga qaratilganidan ko‘ra kamroq bo‘ladi. Bundan quyidagi pedagogik xulosa kelib chiqadi: sportchilarni diqqatini bo‘lajak harakatda konsentratsiya qilish malakasiga o‘rgatish kerak.

Reaksiya tezligi mushaklarning biroz kuchlanishi bilan ortadi. Shuning uchun, masalan, past startda start kolodkalariga birmuncha bosim o‘tkazish tavsiya etiladi. Reaksiya tezligi signalni kutish vaqtiga bog‘liq. Dastlabki va ijrochi buyruqlar orasidagi optimal vaqt taxminan 1,5 soniya.

Hakamning "Diqqat!" buyrug‘i bilan o‘q uzishi orasida sprinter-yuguruvchini nafasini ushlab turishi start reaksiyasi vaqtini qisqartiradi. 25–30 daqiqalik qizib olish mashqidan keyin reaksiya vaqti qisqaradi.

Agarda, bir nechta startlar amalga oshirilsa (1,5–2 daqiqalik interval bilan), u holda, eng yaxshi vaqt 7 va 8–urinishlarda kuzatiladi.

Oddiy reaksiya tezligini rivojlantirish uchun oldindan belgilangan signallarga (tovush, ko‘ruv, taktil) ma’lum bir harakatni bajarish zarur bo‘lgan mashqlar qo‘llaniladi. Masalan:

- trenerning buyrug‘i bo‘yicha yugurishdagi past start;
- aylana bo‘ylab yurishda – o‘qituvchining kutilmagandagi keskin, qisqa signali (qarsak chalish, hushtak chalish) bo‘yicha yuqoriga yoki yon tomonga sakrash, o‘tirish bajariladi, harakat yo‘nalishi 180 yoki 360° ga o‘zgartiriladi;
- trenerning kutilgan signaliga ichi to‘ldirilgan to‘pni (ko‘krakdan yoki bosh orqasidan) oddiy uloqtirishni bajarish va h.k.

"Reaksiyaning tezligiga" mashqlar yengillashtirilgan shartlar bilan; musobaqa shartlariga maksimal yaqinlashtirilgan shartlar bilan hamda variativ holatlarda bajariladi. Misol uchun, sprintdagi startda harakat reaksiyasining tezligini rivojlantirish uchun turli xil dastlabki xolatlardan, yuqori start xolatidan; tizzalarda turgan holatdan yoki chalqancha yotgan holatdan harakatni boshlashni qo‘llash mumkin.

Mashqni bajarish tovushga reaksiya qilish bilan bog‘liq bo‘lgan holatda, xilma xil signallarni – eng baland ovozlilardan (o‘q uzish, hushtakdan) juda past ovozlilargacha bo‘lgan signallarni qo‘llash maqsadga muvofiq. Har xil kuchga ega bo‘lgan tovush qo‘zg‘atgichlarini qo‘llash, birinchidan, uning kuchiga adaptatsiya bo‘lishdan qochish imkoniyatini beradi, ikkinchidan, vaziyatni murakkablashtiradi: sportchi signalga reaksiya qilishi uchun ancha e’tiborli bo‘lishi va diqqatini mujassamlashtirishi kerak.

Reaksiya qilishni takomillashtirishning eng tarqalgan usuli – mashqlarni kutilmaganda paydo bo‘ladigan signalga nisbatan ko‘p martalik bajarilishini nazarda tutadigan takrorlash usuli hisoblanadi. Ushbu usul reaksiyaning sensor va motoro fazalarini yaxshilanishiga ko‘maklashadi. U, shug‘ullanishni yangi boshlaganlar bilan mashg‘ulotlarda tezda ijobiy natijalar beradi. Afsuski, u keyinchalik qo‘llanilganida reaksiyaning tezkorligi stabillashadi va uni keyingi yaxshilanishi katta qiyinchilik bilan o‘tadi.

Mashg‘ulotda oddiy reaksiya tezligining haddan tashqari barqarorlashuviga yo‘l qo‘ymaslik uchun mashg‘ulotlarda, ayniqsa maktab yoshidagi bolalar bilan mashg‘ulotlarda ko‘proq o‘yin usulini qo‘llash kerak, u, vazifalarni vaziyatni doimiy va tasodifiy o‘zgarishi, sheriklarni qarshi harakatlari va o‘zaro harakatlari sharoitida bajarishni nazarda tutadi. Bunday holatda, mashqlar sifatida kutilmagandagi signallarga tezkor javob berish elementlari kiritilgan estafetalar, harakatli va sport o‘yinlari qo‘llanilishi mumkin.

Mashqlarni tanlashning umumiy tamoyili – shartlarning xilma xilligi, ularni sekin-asta murakkablashtirish, sportchining asosiy faoliyatini o‘ziga xos xususiyatlariga yaqinlashtirish hisoblanadi.

Boshqa usul – sensorli usul bo‘lib, reaksiya tezligi va juda kichik vaqt intervallarini (soniyaning o‘ndan va yuzdan bir qismini) farqlash qobiliyati o‘rtasidagi yaqin aloqalarga asoslangan. Vaqtning mikrointervallarini yaxshi idrok qiladigan odamlar, qoidaga ko‘ra, reaksiyaning yuqori tezligi bilan ajralib turadi. Bu usul, reaksiya tezligini vaqtni idrok qilish aniqligini takomillashtirish asosida boshqarish

qobiliyatini rivojlantirishga, ya'ni harakat reaksiyasini sensorli komponentini yaxshilashga yo'naltirilgan.

Masalan, uchta bosqich mavjud: birinchi bosqichda shug'ullanuvchi harakat amalini signalga imkon qadar maksimal tez reaksiya qilishga (masalan, 5 metrli startdagi tezlashishga) intilgan holda bajaradi. Har bir urinishdan keyin o'qituvchi o'quvchiga haqiqiy reaksiya vaqti haqida xabar beradi; ikkinchi bosqichda reaksiya va keyingi harakatlar ham maksimal tezlikda bajariladi. Ammo o'qituvchi shug'ullanuvchidan harakatni qancha vaqt ichida bajarganligi to'g'risida fikr so'raydi. Shundan so'ng, unga haqiqiy vaqt aytiladi. O'zining vaqtni his qilishlarini doimo taqqoslash vaqtni idrok etishning aniqligini oshiradi; uchinchi bosqichda shug'ullanuvchiga turli xil vazifalarni oldindan belgilangan reaksiya tezligi bilan bajarish taklif etiladi.

Murakkab reaksiyalar quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya.
2. Tanlov reaksiyasi.

Ko'pincha reaksiyalarning bunday tiplari o'yinlar va yakkakurashlarda uchraydi. Harakatlanuvchi ob'ektga reaksiyaning tezligi 0,18–1,00 sek.ni tashkil qiladi. Ushbu reaksiyaning yashirin davri oddiydan yuqori va 300 m/s ga yetishi mumkin. Masalan, darvozabonni qo'lidagi qo'lqopi bilan qo'lini harakatlantirishi paytidagi reaksiya vaqti o'rtacha 0,18–0,21 sek., shtangani "chalpagi" bilan o'rtacha – 0,22-0,23 sek; qo'lqop bilan bir xil nomdagi oyog'ini oldinga chiqarish paytida – 0,22-0,24 sek, bir xil nomdagi "chalpagi" bilan – 0,24-0,26 sek.

Harakatlanuvchi predmetga reaksiyaning yashirin davri to'rtta elementdan to'planadi:

1. Odam harakatlanuvchi ob'ektni (to'pni, o'yinchini) ko'rishi kerak.
2. Uning harakat yo'nalishi va tezligini baholashi kerak.
3. Harakat rejasini tanlashi kerak.
4. Uni amalga oshirishni boshlashi kerak.

Bu vaqtning asosiy qismi (80% dan ortig'i) ko'rish orqali idrok etishga sarflanadi, ya'ni yuqori tezlikda harakatlanayotgan predmetni ko'rish malakasi. Ushbu qobiliyatni trenirovka qilish mumkin va uni mashg'ulotlar paytida rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Buning uchun harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya bilan mashqlar qo'llaniladi. Ularni amalga oshirishda:

- ob'ektning harakatlanishi tezligini asta–sekin oshirish;
- ob'ekt va shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirish;
- harakatlanuvchi ob'ektning kattaliklarini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatni rivojlantirish vositalaridan biri odatdagidan kichkina to'plar bilan basketbol, futbol yoki qo'l to'pi o'ynash bo'lishi mumkin.

Reaksiya vaqtini qisqartirishda muhim omil – bu, odamni harakatni, aytaylik, futbolda to'pining uchishini, zarbani amalga oshirayotgan o'yinchining harakatlarini oldindan ko'ra bilish malakasi.

Tanlov reaksiyasi sherikning, raqibning yoki atrof–muhitning xulq-atvorini o'zgarishlarga muvofiq bir qator mumkin bo'lgan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog'liq. Bu, reaksiyaning ancha murakkab turi bo'lib, bunda, reaksiya qilish vaqti ko'p jihatdan uzoq trenirovkalarda ishlab chiqilgan taktik harakatlar va texnik usullarning katta zahirasiga, ulardan bir lahzada eng foydalilarini tanlash malakasi bog'liq. Tanlash bilan reaksiya qilishning tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagilar kerak:

1. Javob harakatlar va ularni bajarish shartlarini sekin-asta murakkablashtirish. Masalan, avvaliga, oldindan belgilangan zarba yoki ukolga javobni bajarish o'rgatiladi (himoyachi hujum qachon amalga oshirilishini va hujum qaerga yo'naltirilganligini bilmaydi), so'ngra shug'ullanuvchiga ikkita amalga oshirilishi mumkin bo'lgan hujumga, keyin uchta va hokazo xujumga reaksiya qilishi taklif qilinadi. U, sekin-asta yakkakurashning real holatiga olib kelinadi.

2. Raqib harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini, ularni boshlanishidan oldin harakat qilishni rivojlantirish, ya'ni raqib yoki sherikka emas, balki kam seziladigan tayyorgarlik harakatlariga va tashqi ko'rinishga (qaddi-qomatiga, mimikasiga, hissiy holati va b.) reaksiya qilish. Masalan, ko'pchilik bokschilar fintlarni oyoqlarining boshlang'ich holatiga, yuz va ko'zlarning ifodasiga, oyoqlarning ilgarilanma harakatiga, tananing burilishlariga, tosining aylanishiga, qo'llarning holatiga qarab farq qiladi.

12.3. Yakka harakat tezkorligini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uslubi

Yakka harakatning tezkorligi alohida harakat amallarini yuqori tezlikda bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Bu, masalan, nayza uloqtirishda, voleybol to'piga zarba berish paytida, qilichbozlikda ukolni amalga oshirish paytida qo'l harakatining tezligi, futbol to'piga zarba berish paytida oyoq harakatining tezligi. Yakka harakatning eng katta tezkorligiga qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmaganda erishiladi.

Tashqi qarshilikni kuchayishi bilan, harakatlar tezligini oshirish, bunda namoyon qilinayotgan kuchlanishlarning quvvatini oshirish hisobiga

erishiladi. Oxirgisi, mushaklarning portlovchi qobiliyatlari bilan belgilanadi. Bunday holatda, yakka harakatning tezkorligini rivojlantirishni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birgalikda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Shu maqsadda, og‘irliklar bilan mashqlar keng qo‘llaniladi. Masalan, sakrash va yugurish mashqlarini bajarish paytida dozalashtirilgan og‘irliklar bilan belbog‘ va nimchalar yoki og‘irlashtirilgan poyafzal, qo‘llar bilan o‘yin harakat amallari bajarilganda qo‘rg‘oshinli manjetlar, boks zarbalarini bajarishda og‘irlashtirilgan qo‘lqoplar, yengil atletika uloqtirishlarida ancha og‘ir vazndagi snaryadlar qo‘llaniladi.

Ushbu predmetlarning barchasini asosiy ko‘nikmaning texnikasi yaxshi o‘zlashtirilgandan keyingina qo‘llash kerak bo‘ldai. Qo‘shimcha yukning kattaligi shunday bo‘lishi kerakki, u, harakatlar texnikasini buzmasin va harakat amallarini maksimal tezroq bajarishga imkon bersin. Qoidaga ko‘ra, har bir konkret holat og‘irlikning optimal vazni empirik tarzda aniqlanadi. Bunday holatda, qo‘shimcha og‘irliklarni yengish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarda yakka harakatning tezkorligini rivojlantirish uchun dinamik kuchlanishlar usuli qo‘llaniladi.

Mashqlarni tashqi ta’sirlar hisobiga bajarish shartlarini murakkablashtirish bilan bir qatorda, bir martalik harakatlar tezkorligini oshirishga ko‘maklashadigan yengillashtirilgan sharoitlar ham qo‘llaniladi. Bunda, xususan, yengil snaryadlarni uloqtirish, qiya yo‘lakchadan sakrash, kurashda ancha yengil vaznli sherik bilan alohida usullarni bajarish va boshqalar qo‘llaniladi.

Agarda, mashqlarni bajarish shartlari qiyin bo‘lganida, harakatning kuch tarkibi faollashsa, unda, yengillashtirilgan paytda, vazifa – ularning tezligini oshirish bo‘ladi.

Tezkorlik imkoniyatlarini oshirishning samarali usuli – kontrastli (variativ) usul bo‘lib, u, tezkor mashqlarni qiyinlashtirilgan, odatdagi va yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishni o‘z ichiga oladi. Uning mohiyati shundan iboratki, tonizirlashtiruvchi ishdan so‘ng, harakatlar tezkorligini maksimal namoyon qilish ko‘rsatmasi bo‘lgan musobaqa mashqlari bajariladi.

Masalan, og‘irligi 5 dan 10 kg.gacha bo‘lgan ichi to‘ldirilgan to‘pda amalga oshiriladigan itarish mashqlari boksda keyingi beriladigan zarbalar tezkorligini oshirishni rag‘batlantirishi ko‘rsatilgan. Boksning harakat tezkorligini rivojlantirish uchun gantellarni qo‘llash usuli tajribalarda asoslab berilgan. Gantellar bilan zarbalarni imitatsiya qilish bajariladi: to‘g‘ridan beriladigan zarbalarni (vazni 4 kg gacha) – 5–6 marta, pastdan yonbosh zarbalarni (vazni 1,5–2 kg) – har bir qo‘l bilan 5-6 marta, shuningdek himoya zarbalarini imitatsiya qilish bajariladi: chapga va o‘ngga qochish va sho‘ng‘ish, orqa engashish (vazni 4 kg gacha) – har bir tomonga 5-6 marta. Keyin, xuddi o‘sha harakatlar og‘irliklarsiz bajariladi. Ikkala holatda ham mashqni bajarishni boshlashdan oldin mushaklarni bo‘shashtirish malakasiga e’tibor berish kerak, ya’ni: bir lahzada harakatlarni boshlash va mashqdan keyin darhol bo‘shashish kerak.

Yugurish, suzish, eshkak eshish, velosiped sportida va harakat faoliyatining boshqa turlarida tezkorlik qobiliyatining boshqa bir turi – harakatlarning yuqori sur’ati, ya’ni vaqt birligidagi harakatlarning

maksimal chastotasi muhim rol o'ynaydi. Bu yerda, yurish sur'ati 1 minutda 120–140 qadam, eshkak eshish sur'ati 1 minutda 30–40 ta eshish, sprint yugurish sur'ati 1 sekundda 4,9–5,0 qadam va hokazo to'g'risida gap ketmoqda.

Shuni yodda tutish kerakki, "sur'at" tushunchasi "tezkorlik" tushunchasi bilan yaqindan bog'liq, ammo ular bir xil emas. Masalan, qo'lingizni turli balandliklarga ko'tarib, bir xil sur'at bilan tushirishingiz mumkin, lekin bunda, qo'lning tezligi har xil bo'ladi. Yugurish qadamlarining chastoatsi bir xil lekin uzunligi har xil bo'lganda yugurish tezligi ham har xil bo'ladi. Shu bilan birga, yugurish tezligi qadamlarning uzunligiga ham va chastotasiga ham bog'liqligi ko'rinib turadi. Yugurish qadamlarining uzunligi va chastotasini optimal o'zaro ta'sirini aniqlash har bir yuguruvchi uchun katta ahamiyatga ega.

Sprint yugurishdagi natijalar bilan masofaning turli qismlaridagi sur'at ko'rsatkichlari o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Harakatlarning sur'ati va 1–15 m masofadagi yugurish natijasi o'rtasida ishonchli bog'liqlik yo'q. Bu haqiqat, startdagi tezlanish texnikasi shunchalik murakkabki, uni bajarishdagi xatolar va nostabillik hattoki dunyoning eng kuchli sportchilarda ham kuzatilishi bilan izohlanadi. Bu, o'z navbatida, harakatning birinchi sikllarini bajarishda katta variativlikka olib keladi.

Natija va sur'at o'rtasidagi bog'liqlikning eng katta ko'rsatkichlari sportchilar guruhida sportchi bo'lmaganlar bilan solishtirganda 35–50 va 51–65 metr oraliqlarda kuzatiladi. Bu bog'liqlik 86–100 m oraliqda biroz kamayadi. Bu, malakani ortishi bilan sprintdagi natijalar masofaning

bironta bo‘lagida namoyon qilinadigan eng yuqori harakat sur‘ati ko‘rsatkichlariga tobora ko‘proq bog‘liqligidan dalolat beradi.

Yuqori sur‘atni ushlab turishda odamni mushaklarni tez kuchlanishi va bo‘shashishi hamda antagonist mushaklarni juda tez "to‘htatish" qobiliyati katta ahamiyatga ega. Harakatlar chastotasi yuqori bo‘lgan odamlarda mushaklarning kuchlanishi va bo‘shashishining yashirin vaqti, uning darajasi pastroq bo‘lgan shaxslarga qaraganda qisqaroq bo‘ladi.

Ushbu qobiliyatni rivojlantirishning uslubiy yo‘li – harakatlarni mumkin bo‘lgan darajadagi katta chastota bilan takroriy bajarish hisoblanadi, lekin ortiqcha kuchlanishsiz. Bunday mashqlarning davomiyligi ma‘lum bir harakat chastotasini saqlab turish mumkin bo‘lgan vaqt bilan belgilanadi. Sur‘at pasayganda, mashqlar to‘xtatilishi kerak. Harakatning sur‘ati ortishi bilan mushaklarning bo‘shashish tezligiga bo‘lgan talablar ortadi.

Mushaklarning bo‘shashish tezligi yetarli bo‘lmaganda, "tezkorlik kuchlanishi" paydo bo‘ladi, ya‘ni mushaklar bo‘shashmasdan turib, yana qisqarishi kerak bo‘lgan holat. Natijada, antagonist mushak guruhlarining qisqarishi va bo‘shashishidagi koordinatsiya buziladi. Ular ko‘pincha bir vaqtning o‘zida kuchlangan bo‘ladi. Bularning barchasi harakatlanish tezligini oshishini ancha darajada cheklaydi. Mushaklarning bir guruhini kuchlanishini va boshqalarini bo‘shashishini aniq navbatda kelishini buzilishi mushaklarning shikastlanishiga sabab bo‘ladi.

Mushaklarni bo‘shashishga qobiliyatini rivojlantirish uchta asosiy yo‘nalishda bo‘lishi kerak:

1. Mazkur harakatda ishtirok etmaydigan mushaklar kuchlanishining maksimal pasayishi.

2. Antagonist mushaklarning kuchlanishini bartaraf etish, ularning qo'zg'alishi, uning amplitudasini va antagonist mushaklar kuchini tashqi namoyon bo'liini kamaytirishi bilan asosiy harakatga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Harakat amalini kuchlanishi va bo'shashishini navbat bilan bajarishning maqsadga yo'naltirilgan ritmini egallash.

12.4. Tezkorlik qobiliyatlari namoyon qilishning majmuaviy shakllarini rivojlantirish uslubi

Ko'pchilik harakat amallarida yuqorida ko'rib chiqilgan tezkorlik qobiliyatlarini turlari uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Ularni majmuaviy namoyon bo'lishi asosiy harakat faoliyatining mazmuni bilan belgilanadi. Shu tufayli, yugurish, suzish, sakrashlar, to'pni olib yurish va tashlash paytida ko'rsatiladigan tezlik qobiliyatlari haqida gapirish mumkin.

Siklik "sprinter" harakat amallarida bir nechta fazalar farqlanadi:

1. Harakatning boshlanishi (start) va startdagi tezlanish.
2. Tezlikni saqlanishi (uni nisbiy barqarorlashuvi).
3. Tezlikni pasayishi.

Fazalarning har biri sprinterlarning tezkorlik qobiliyatini namoyon bo'lishini birini tavsiflaydi: birinchisi – startdagi tezkorlik qobiliyatlari, ikkinchisi – masofaviy tezkorlik qobiliyatlari, uchinchi – sprinterik chidamliligi. Masalan, 100 metrga yugurishda eng kuchli sprinterlar 40–50 metrlik segmentda maksimal tezlikka erishadilar, keyin tezlik 85 metrgacha nisbatan barqaror bo'lib qoladi, undan so'ng pasayadi. Har bir fazani sport natijasiga qo'shgan hissasi quyidagicha bo'ladi: start – 3%,

startdagi tezlashish – 30%, maksimal tezlikni saqlash – 52%, yugurish tezligining pasayishi – 5%.

Demak, qolgan barcha teng holatlarda, sprinterning sport natijasini asosiy tarkibiy qismi ikkinchi onada joylashgan bo‘ladi. Aynan shu zona insonning o‘ziga xos sprinterlik qobiliyatlarini tavsiflaydi. Qoidaga ko‘ra, tezlikni tez ko‘taradigan bolalar kam va erishilgan tezlikni yaxshi ushlab turadiganlar undan ham kam.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishi darajasini oshirish paytida ikkita uslubiy yondashuvni ajratish mumkin:

1. Tezkor qobiliyatlarni namoyon bo‘lishini bnlgilaydigan, uning alohida tarkibiy qismlarini tahliliy takomillashtirish yuqori tezlikdagi qobiliyatlarning alohida tarkiblarini analitik takomillashtirishni.

2. Yaxlit takomillashtirishni, u, lokal qobiliyatlarni mazkur sport turiga xos bo‘lgan bir butun harakat amallariga birlashtirishni ta’minlaydi.

Tezkorlik qobiliyatlarini namoyon qilishning murakkab shakllarini rivojlantirish vositasi sifatida maksimal tezlikda bajarilishi mumkin bo‘lgan mashqlar qo‘llaniladi (odatda, ular tezkorlik mashqlari deb ataladi). Mashg‘ulotning yo‘nalishiga qarab, ushbu vositalar majmuaviy xarakterga ega bo‘ladi, ya’ni tezkorlikning har xil turlariga bir vaqtda ta’sir qilishi yoki tezkorlikning u yoki bu shakliga tanlab ta’sir qilishi mumkin.

Tezkorlik mashqlarining texnikasi, ularni chegaraviy tezliklarda bajarishni ta’minlashi kerak. Shuning uchun, tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yurish, turnikdagi, qo‘shpoyadagi yoki dastakli otdagi gimnastika mashqlari kam qo‘llaniladi. Mashqlar shunday yaxshi

o‘zlashtirilishi kerakki, ular bajarilganda asosiy irodaviy harakatlar usulga emas, balki bajarilish tezligiga yo‘naltirilsin. Nihoyat, mashqlarning davomiyligi shunday bo‘lishi kerakki, ularni bajarish oxiriga borib toliqish tufayli tezlik pasaymasin.

Sport o‘yinlarida, yakkakurashlarda, tezkor-kuch va murakkab koordinatsiyali sport turlarida aohida usularni bajarish paytida majmuaviy tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarning davomiyligi 5–10 soniyagacha bo‘lishi mumkin. Siklik xarakterdagi sport turlarida masofa tezligining mutlaq darajasini rivojlantirish paytida mashqlarning davomiyligi kengroq chegaralarda – 5–6 soniyadan 1 minutgacha yoki undan ko‘proq vaqt oralig‘ida o‘zgarishi mumkin.

Majmuaviy tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish paytida takroriy usul yetakchi hisoblanadi. Bu holatda asosiy tendensiya – mashg‘ulotlarda o‘zining maksimal tezligini oshirish istagi hisoblanadi. Usulning barcha komponentlari (masofaning uzunligi, mashqni bajarish jadalligi, dam olish oraliqlari, takrorlashlar soni va dam olishning xarakteri) ushbu vazifaga bo‘ysunadi. Masofaning uzunligi (yoki mashqning davomiyligi) harakatning tezligi (ishning jadalligi) mashqni bajarishning oxiriga kelib, harakatlanish tezligi pasaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda amalga oshiriladi, shug‘ullanuvchilar har bir urinishda o‘zlari uchun eng yaxshi natijani ko‘rsatishga intilishadi. Urinishlar orasidagi dam olish intervallari shunchalik katta bo‘ladiki, u, nisbatan to‘liq tiklanishni ta‘minlashi kerak: harakatlarning tezkorligi takrorlashdan takrorlashgacha sezilarli darajada pasaymasligi kerak.

O'yin va musobaqa usullarining ahamiyati ham kam emas, ularni qo'llash tezkorlik qobiliyatlarini shug'ulanuvchiarning qiziqishi, motivatsiyasi, hissiy yuksalishi va raqobat ruhini oshirish hisobiga chegaraviy namoyon qilishi uchun qo'shimcha rag'bat yaratadi.

Tezkorlik qobiliyatini oshirishning samarali usuli – tezkorlik mashqlarini qiyinlashtirilgan, odatdagi va yengillashtirilgan sharoitlarda navbat bilan qo'llanilishini nazarda tutadigan varaitiv usul hisoblanadi, bu, harakat tezkorligini oshirishga yordam beradigan faol mushak kuchlanishlarini rag'batlantiradi. Bu maqsadda toqqa qarab, qum ustida yugurish, og'irliklar bilan yugurish, turli og'irliklar bilan yugurish kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Tezkor mashqlarni yengillashtirilgan shartlar bilan bajarish chegaraviy tezkor mashqlarni rag'batlantiradi. Bunday holatda, qiyalikdan (tog'dan) yugurib tushish, velosipedda yurish, shamolning yo'nalishida yugurish, oqim bo'ylab suzish qo'llaniladi. Mashqni bajarish shartini yengillashtirishni maxsus tortish moslamalari yordamida amaga oshirish mumkin bo'lib, ular yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga, suzuvchiga o'zini harakatlanishi tezligidan 5–20% yuqori tezlikda oldinga siljish imkonini beradi. Shuningdek, yetakchi ortidan harakatlanish, tovush va avtoetakchilar kabi yetakchi qurilmalarni qo'llash hisobiga ham harakatlar tezligini oshirish mumkin.

Amaliyotda, ko'pincha tezkorlik qobiliyatlari ustivor namoyon bo'ladigan sport turlarida natijalarning o'sishida uzoq vaqt to'xtashni kuzatish mumkin. Trenirovkalarning davom ettirilishiga qaramay, sprinterlik mashqlaridagi natijalar yaxshilanmaydi. Tezlik to'sig'i deb ataladigan holat yuzaga keladi. Ushbu hodisaning sabablaridan biri - bir

xildagi vositalarni, usullar, yuklamalar va mashg'ulotlar shartlarini uzoq muddatli foydalanish hisoblanadi. Natijada, harakatlar dinamik stereotipini hosil bo'lishiga sharoit, ya'ni bosh miya yarim sharlari po'stlog'ida asabli jarayonlarning barqaror tizimliliigi paydo bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakatlarning tezkorlik parametrlarini barqarorlashtirishga olib keladi, buning natijasida, ularni yanada takomillashuvi juda qiyin.

Shuning uchun tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda eng muhim vazifalardan biri – tezkorlik to'sig'ini shakllanishiga yo'l qo'ymaslik, agarda u, paydo bo'lgan bo'lsa, uni yo'qotish va zaiflashtirish hisoblanadi.

Shug'ullanini yangi boshlaganlar bilan mashg'ulotlarda "tezkorlik to'sig'i" ni oldini olish uchun biron-bir mashqda tor ixtisoslashuvga shoshilmaslik kerak, balki, ularning keng variativligini qo'llash orqali nisbatan yuqori natijalarga erishish lozim. Tezkorlik mashqlarini standart shaklda emas, balki variativ o'zgaruvchan vaziyatlar va shakllar ko'rinishida qo'llash kerak. Harakatli va sport o'yinlari, joylardagi mashqlar juda foydali.

Malakali sportchilar bilan mashg'ulotlarda musobaqa mashqlaridagi yuklamaning hajmi kamayadi va tezkor-kuch va boshqa umumiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlarining ulushi ortadi.

Tezkorlik to'sig'ini yengib o'tish uchun yengil sharoitlar yaratiladi, bunda, sportchi o'zining eng yuqori tezligidan oshib ketadi va ushbu yuqori tezlikning yangi hislarini eslay oladi. Yengillashtirilgan sharoitlarda tezlik shunday bo'lishi kerakki, sportchi odatiy sharoitda yaqin kelajakda ham bir xil tezlikni ko'rsata olsun.

Bir qator hollarda, tanlangan turdagi mashg'ulotlarni ma'lum vaqt to'xtatib turishi va tezkor-kuch qobiliyatlari darajasini oshirishga yordam beradigan jismoniy mashqlarning boshqa turlariga o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tezkor mashqlarni bajarish paytida sportchining psixik kayfiyatini, irodasi va fikr yuritishining yo'nalganligini o'rni nihoyatda katta. Tezlikni o'zlashtirishda ongning yo'nalganligi ikki xil turga ega bo'lishi mumkin – mashqni erkin, ortiqcha kuchlanishlarsiz bajarishga yoki chegaraviy tezlikka erishishga intilish. Ongning yetakchi roli, ayniqsa, sportchi harakatlarining tezkorligida o'zining chegaraviy tezligidan o'tishga harakat qilganda namoyon bo'ladi. Bunda, ongning yo'nalganligi har xil bo'lishi mumkin.

- hayolan shakllantirilgan intilish – ehtimol tezroq, yuqoriroq, uzoqroq. Sportchi ko'p martalik urinishlarda o'zini harakatlarni odatdagidan tezroq bajarishga majbur qilishi bilan sezilarli darajadagi irodaviy kuchlanishlarni namoyon qilishi kerak. Bunday ongli ixtiyoriy ta'sir ko'rsatish bilan tezlikning yuqori chegarasini biroz chekkaga surish, ancha tezroq asabli-mushakli koordinatsiyaga erishish mumkin;

- "yetakchi" harakatni iloji boricha tezroq bajarishga e'tiborni konsentratsiya qilish. Bir butun harakat aktida barcha harakatlar o'zaro bog'liq bo'lganligi sababli, ulardan birini tezlashtirishga intilish boshqalarini ham xuddi shunday tezlashishiga olib keladi. Shuning uchun, tezroq bajarish osonroq bo'lgan va bir butun mashqni koordinatsiyasi bilan mustahkam bog'langan harakatni topish kerak. Masalan, sprinter yuguruvchi qo'llarini tezlashtirish bilan birga oyoqlarining harakatlarini ham tezlashtiradi;

- diqqatni ma'lum kattaliklar va orientirlar bilan ifodalangan aniq maqsadga imkon qadar tez erishishda konsentratsiya qilish (predmetli maqsadga intilish). Masalan, qisqa masofani ma'lum bir vaqt ichida birdaniga bosib o'tishga intilish; shaxsiy rekord o'rnatilgan masofaga tortilgan tasma ustidan sakrab o'tishga urinish; yoki sportchining uloqtirishi masofasida o'rnatilgan belgidan uzoqqa snaryadni uloqtirish.

Bunday predmetli maqsadga intilish, tezkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan sakrovchanlikni rivojlantirish paytida alohida muhim ahamiyatga ega.

Nazorat savollari:

1. Tezkorlik deganda nima tushuniladi?
2. Tezkorlik qobiliyatlarini ta'riflang.
3. Tezkorlik qobiliyatlarining qanday turlari mavjud?
4. Tezkorlik sifatlarini namoyon bo'lishining elementar va murakkab shakllari o'rtasidagi farq nimada?
5. Tezkorlikning qanday namoyon bo'lishlari elementar shakllar hisoblanadi?
6. Reaksiyalarning qanday turlarini bilasiz?
7. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishiga qanday omillar ta'sir qiladi?
8. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishining sensitiv davrini ayting.
9. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar guruhlarini ayting?
10. Tezkorlik to'sig'ini yuzaga kelishi sabablari nimadan iborat?

XIII-BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA QADDI-QOMATGA, EGILUVCHANLIKKA VA TANA TUZILISHINING AYRIM KOMPONENTLARIGA YO‘NALTIRILGAN TA’SIR KO‘RSATISH

13.1. Egiluvchanlik to‘g‘risida tushuncha. Egiluvchanlik turlari va uni o‘lchash mezonlari. Egiluvchanlikni rivojlanganligi darajasini belgilovchi omillar.

Egiluvchanlik – bu, inson tanasining aohida bo‘g‘inlarini bir–biriga nisbatan harakatchanligini belgilaydigan tayanch–harakat apparatining morfologik xususiyatlarini majmuaviy qobiliyatlaridir.

“Egiluvchanlik” atamasini butun bo‘g‘inlar zanjirining yoki butun tananing umumiy harakatchanligini tavsiflash uchun qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Misol uchun, umurtqa pog‘onasining harakatlanishlarini ko‘pincha "egiluvchanlik " deb atashadi. Ayrim bo‘g‘inlar haqida gap ketganda, ulardagi harakatchanlik (boldir-o‘shiq bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik, yelka bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik) haqida gapirish to‘g‘riroq bo‘ladi.

Egiluvchanlikni rivojlanishi darajasining ko‘rsatkichi – harakatning maksimal amplitudasi (diapazoni) hisoblanadi. U, goniometr yordamida burchak darajalarida yoki santimetr o‘lchagich yordamida chiziqli o‘lchovlarda o‘lchanadi. Turli harakatlarning amplitudasi to‘g‘risida aniq ma’lumotlarni olish uchun harakatlarni ro‘yxatga olishning optik usullaridan, masalan, kino, videoyozuv, stereosiklografiya, rentgen va ultratovushlar qo‘llaniladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikni rivojlantirishni nazorat qilish uchun turli xil testlar qo‘llaniladi.

Faol va passiv egiluvchanlik farqlanadi.

Faol egiluvchanlik – bu, odamning u yoki bu bo‘g‘imidan o‘tadigan mushak guruhini qisqarishi hisobiga harakatning katta amplitudalariga erishish qobiliyati. Masalan, "qaldirg‘och" mashqini bajarish paytidagi muvozanatda oyoqni ko‘tarish amplitudasi.

Passiv egiluvchanlik – bu, tananing harakatlanuvchi qismiga tashqi kuchlarni, ya‘ni: biron-bir og‘irikni, snaryadni, sherikning kuchlanishlarini va boshqalarni ta‘siri hisobiga erishsa bo‘ladigan harakatlarning eng katta amplitudasi bilan belgilanadi. Passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda, qo‘llaniladigan kuchning kattaligiga (ya‘ni, ma‘lum bir mushaklar va bog‘lamlarni majburiy cho‘zilishi darajasiga), konkret individa og‘riq hissini bo‘sag‘asiga va uni yoqimsiz his–tuyg‘ularga dosh berish qobiliyatiga bog‘liq.

Ushbu omillarning katta o‘zgaruvchanligi tufayli har bir odamda passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari juda keng diapazonlarda variatsiya qilishi mumkin. Shuning uchun, uni o‘lchash paytida test sinovlarini qat‘iy standartlashtirishga intilish kerak.

Passiv egiluvchanlikning kattaligi faol egiluvchanlik qiymatidan kattaroqdir. Bu farq qanchalik katta bo‘lsa, zahiraning kengayishi uchun faol harakatlar amplitudasini oshirish imkoniyati shunchalik katta bo‘ladi. Faol egiluvchanlikni takomillashtirish zarur bo‘lgan hollarda passiv harakatlar amplitudasini oshirishga erishish kerak.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda namoyon bo‘ladi va shuning uchun, uning qiymati amaliyotda passiv egiluvchanlikning qiymatidan yuqori bo‘ladi.

Faol va passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasida juda kuchsiz aloqa mavjudligini yodda tutish kerak. Ko'pincha, faol egiluvchanlik darajasi yuqori bo'lgan va passiv egiluvchanlik darajasi yetarli bo'lmagan odamlar uchraydi va aksincha. Faol egiluvchanlik passiv egiluvchanlikka qaraganda 1,5–2 marta sekin rivojlanadi.

Anatomik harakatchanlik ham ajratiladi, ya'ni chegaraviy bo'lishi mumkin bo'lgan harakatchanlik. Uni cheklovchi omili mos ravishdagi bo'g'imlarning tuzilishi hisoblanadi. Oddiy harakatlarni bajarayotganda, odam chegaraviy mumkin bo'lgan harakatchanlikning faqat kichik qismini ishlatadi, ammo ba'zi sport mashg'ulotlarini bajarishda bo'g'imlardagi harakatchanlik anatomik harakatchanlikning 95% dan ortig'iga yetishi mumkin.

Egiluvchanlik umumiy yoki maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – bu, inson tanasining barcha bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, maksimal amplitudadagi turli xil harakatlarni bajarish imkonini beradi.

Maxsus egiluvchanlik – bu, ma'lum bir faoliyat turi talablariga javob beradigan faqat ma'lum bo'g'imlardagi sezilarli va hatto chegaraviy harakatchanlik.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bo'g'imlarning shakliga, bo'g'im tog'ayining kalinligiga, mushaklar, paylar, bo'g'lamlarning elastikligiga bog'liq. Paylar va mushaklar qanchalik elastik bo'lsa, egiluvchanlik shunchalik yaxshi bo'ladi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlikka odamni harakatlarni amalga oshiradigan mushaklarini qisqartirishini cho'ziladigan mushaklarning bo'shashishi bilan uyg'unlashtirishi qobiliyati sezilarli darajada ta'sir

qiladi. Ko‘pincha, yomon egiluvchanlik ish paytida mushak-antagonistlarni bo‘shashtira olmaslik bilan bog‘liq. Cho‘ziladigan mushaklarni bo‘shashtirish orqali harakatchanlikni 12–14%gacha oshirish mumkin. Mushak kuchining ortishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning pasayishiga olib keladi, degan fikr mavjud. Biroq, ikki turdagi egiluvchanlikni kuch sifatlari bilan o‘zaro ta’siri bir xil emas. Kuch sifatlari va faol egiluvchanlik o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarda ham to‘g‘ridan–to‘g‘ri va teskari aloqa ham kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik katta bo‘lsa, bo‘g‘indagi mos ravishdagi harakat shunchalik katta masofada amalga oshirilishi mumkin, faol egiluvchanlik qanchalik katta bo‘lsa, odam ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan kuch shunchalik katta bo‘ladi.

Shu bilan birga, kuch sifatlari o‘z–o‘zidan passiv egiluvchanlikni oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatmaydi. Bundan tashqari, ba’zi mualliflarning fikriga ko‘ra, kuchning oshishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning yomonlashishiga olib keladi – ayniqsa mushaklar gipertrofiyasida. Boshqa tomondan, passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari qanchalik baland bo‘lsa, mushaklar shunchalik cho‘zilgan bo‘ladi, demak, ular boshqa teng sharoitlarda shunchalik ko‘proq kuchni namoyish qilishi mumkin.

Shu tufayli, jismoniy tarbiya amaliyotida nafaqat egiluvchanlik va kuchni yuqori darajada rivojlanishiga erishish kerak, balki bu sifatlarni o‘zaro rivojlanishini ta’minlash ham muhim ahamiyatga ega. Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatini va bo‘g‘inlardagi harakatchanlikni oshirishni bir vaqtda namoyon qilinishini ta’minlaydigan mashqlar qo‘llaniladi.

Har xil turdagi harakat faoliyati egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli talablarni qo'yadi.

Krol usulida suzish paytida yelka va boldir- o'shiq bo'g'imlarida, brass usulida suzish paytida esa – tos-son, tizza va boldir-o'shiq bo'g'imlarida katta harakatchanlik zarur; gimnastikachilar umumrtqa pog'onada, bilak-bilakuzuk, tirsak, tizza va boldir-o'shiq bo'g'imlarida maksimal harakatchanlikka ega bo'lishlari kerak. Odam, bir bo'g'implarda yuqori harakatchanlikka, boshqalarida esa past harakatchanlikka ega bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi ma'lum darajada insonni mazkur harakat faoliyatini qanchalik samarali amalga oshirishga qodirligiga bog'liq. Bo'g'implarda harakatchanlikning yetishmasligi tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni namoyon bo'lish darajasini cheklaydi, ishning tejamkorligini pasayishiga olib keladi, harakatlarni qiyinlashtiradi va ko'pincha mushaklar va bog'lamlarni shikastlanishiga sabab bo'ladi.

Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga bog'liq. Passiv egiluvchanlikni eng yuqori o'sishi 9–10 yoshda, faol egiluvchanlikni esa – 10-14 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlikning tabiiy tezlashtirilgan o'sish davrlari ajratiladi. Qizlar uchun eng yuqori o'sish sur'atlari 14–15 va 16–17 yoshda, o'g'il bolalar uchun – 9–10, 13–14 va 15–16 yoshda qayd etilgan. 13–15 yosh turli bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay hisoblanadi. Boshlang'ich va o'rta maktab yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha ishlar katta yoshdagilarga qaraganda 2 baravar samaralidir. 15–20 yildan keyin tayanch–harakat apparatidagi yoshga bog'liq o'zgarishlar

tufayli, harakat amplitudasi pasayadi va bu sifatning rivojlanish darajasini oshirish ancha qiyin bo‘ladi.

Barcha yoshdagi qizlarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan 20–30% yuqori bo‘ladi. Bu farqlar erkaklar va ayollar o‘rtasida ham saqlanib qoladi.

Egiluvchanlik har xil tashqi sharoitlarga (kun vaqti, atrof–muhit harorati) va tananing holatiga qarab juda keng doirada o‘zgaradi. Eng kam egiluvchanlik ertalab, uyqudan keyin kuzatiladi, keyin u asta–sekin ortib boradi, kun davomida maksimal qiymatlarga yetadi va kechqurun yana pasayadi. Egiluvchanlikning eng katta ko‘rsatkichlari soat 12 dan 17 gacha qayd etiladi. Issiqlik, massaj, qizituvchi muolajalar (issiq vanna, issiq dush, ishqalash) ta’siri ostida harakatlanish oralig‘ida sezilarli o‘shish kuzatiladi. Bo‘g‘imlarda harakatchanlikning pasayishi ovqatlanishdan keyin mushaklarning sovushi paytida kuzatiladi.

Mushaklarning charchoq darajasi egiluvchanlikning namoyon bo‘lishiga turli yo‘llar bilan ta’sir qiladi, ya’ni faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari pasayadi, passivlar esa ortadi. Hissiy yuksalish bilan (musobaqa sharoitida) harakatlar amplitudasi oshadi.

Egiluvchanlik ancha darajada genetik omillar bilan belgilanadi. Muayyan bo‘g‘inlarida harakatlanishi tug‘ma cheklangan odamlar mavjud. Boshqa shaxslarda, aksincha, bo‘g‘imlarida yuqori harakatchanlik kuzatiladi. Buni, egiluvchanlik muhim rol o‘ynaydigan sport turlarida sportga orientirlash va bolalarni saralash paytida hisobga olish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni o‘tkazish paytida ushbu omillarning barchasini hisobga olish kerak.

13.2. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalari, vositalari va usullari

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni chegaraviy rivojlanishiga erishmaslik kerak, chunki uni haddan tashqari oshishi bo'g'imlar va bog'lamlarning deformatsiyasiga, so'ngra ularning "shilqillab qolishi"ga olib keladi, qaddi-qomatni buzadi va boshqa jismoniy qobiliyatlarni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir qiladi. Uni faqat kerakli harakatlarning to'siqsiz bajarilishini ta'minlaydigan darajada rivojlantirish kerak. Bunday holda, egiluvchanlik miqdori harakatni amalga oshiradigan maksimal amplitudadan biroz oshib ketishi kerak, ya'ni ma'lum bir "egiluvchanlik zahirasi" bo'lishi kerak. Bunda ortiqcha stresssiz harakatlarni amalga oshirishda mushaklar va bog'lamlar shikastlanishini oldini olishga imkon beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida umurtqa pog'onasi (birinchi navbatda, uning ko'krak bo'limini), tos-son va yelka bo'g'imlarining harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berilishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida o'qituvchi quyidagi vazifalarni hal qilishi kerak:

1. Tayanch–harakat apparatining tuzilishi tomonidan yo'l qo'yiladigan barcha yo'nalishlarda kerakli amplitudali har xil harakatlarni amalga oshirish imkonini beradigan egiluvchanlikni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlash.

2. Konkret faoliyat (kasbiy, sport va boshqalar) talablariga muvofiq egiluvchanlikni rivojlantirish darajasini oshirish.

3. Inson hayotining turli yosh davrlarida egiluvchanlikni optimal darajasini saqlab qolishga ko'maklashish.

4. Kasallik, shikastlanish va boshqa sabablarga ko‘ra yo‘qotilgan egiluvchanlikning normal holatini tiklashni ta‘minlash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun cho‘zish mashqlari deb ataladigan harakatlar amplitudasi kattalashtirilgan mashqlar qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar mushaklarning qisqarishi mexanizmlariga ta‘sir qilish uchun emas (mushak xususiyatlaridan biri elastiklik hisoblanadi: u, o‘zining uzunligidan 2 barobar ko‘p cho‘zilishi va avvalgi holatiga qaytishi mumkin), balki asosan, bog‘lovchi to‘qimalarga – paylarga, bog‘lamlarga, fassiyalar va boshqalarga ta‘sir qiladi.

Mushaklarning ishlash rejimiga qarab, barcha cho‘zish mashqlarini uch guruhga bo‘lish mumkin:

I. Dinamik.

II. Statik.

III. Kombinatsiyalangan.

Ulardan ba‘zilarida asosiy cho‘zuvchi kuchlar bo‘lib mushaklarning kuchlanishi, boshqalarida esa – tashqi kuchlar xizmat qiladi. Shu tufayli, mashqlarning har bir guruhi o‘z tarkibiga faol va passiv harakatlarni olishi mumkin.

Dinamik faol mashqlar o‘z ichiga tanani xilma xil egishlarni, prujinasimon, siltovchi, sakrovchi mashqlarni kiritadi, ular og‘irliklar bilag, amortizatorlar yoki boshqa qarshiliklar va ularsiz bajarilishi mumkin bilan uzluksiz bajarilishi mumkin.

Dinamik passiv mashqlar orasida sherikning harakatlari yordamida, tashqi qarshiliklarni yengib o‘tish bilan, qo‘shimcha tayanchni yoki o‘z tanasining massasini (to‘siqda o‘tirish, shpagat va b.) qo‘llash bilan "o‘zini o‘zi changallab ushla" mashqlarini aytish mumkin.

Statik faol mashqlar bo‘g‘inlarni o‘rab turgan va harakatlarni amaga oshiruvchi mushaklarning qisqarishi hisobiga mushaklarni maksimal darajaga yaqin bo‘lgan cho‘zilishi bilan tananing ma’lum bir holatini saqlab turishni nazarda tutadi. Bunday holatda, mushaklar 5–10 soniyagacha cho‘zilgan holatda bo‘ladi.

Statik passiv mashqlarni bajarishda tanani yoki uning alohida qismlarini holatini ushlab turish tashqi kuchlarni – sherikni, snaryadni, o‘z tanasining og‘irligini ta’siri ostida amalga oshiriladi. Passiv cho‘zish bilan mashqlarni bajarishda yuklama bir xil emas, u, statik holatlarda dinamik holatlardagiga nisbatan kattaroqdir. Statik passiv mashqlar dinamik mashqlarga qaraganda kamroq samaralidir. Shuni ta’kidlash kerakki, statik faol mashqlardan so‘ng egiluvchanlik ko‘rsatkichlari passiv mashqlardan keyingiga nisbatan uzoqroq davom etadi.

Kombinatsiyalangan mashqlarni cho‘zishdagi samaradorligi ichki kuchlar bilan ham va tashqi kuchlar bilan ham ta’minlanadi. Ularni bajarish paytida faol va passiv harakatlarni navbat bilan qo‘llashni turli xil variantlari bo‘lii mumkin. Masalan, oyoqni tayanch oldida turib, sherikning yordamida asta–sekin oldinga ko‘tarish va uni 3–4 soniya davomida yuqori nuqtada faol ushlab turish va keyinchalik orqaga siltash bilan. Tayanch oldida turgan holatda oyoqlarni oldinga va orqaga siltash, oyoqni chegara oldi balandlikda oldinga-yuqoriga ko‘tarilgan holatda ushlab turish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli – bu takroriy usul bo‘lib, u, cho‘zilish mashqlarini seriya bilan bajarishni, har birida bir necha marta takrorlash bilan va seriyalar o‘rtasida ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun yetarli bo‘lgan faol dam olishni nazarda tutadi. Xal qilinishi

kerak bo'lgan vazifalarga, cho'zilish rejimiga, yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga, bo'g'imlarining tuzilishiga bog'liq holda yuklamani qo'llanilishi paytidagi dozashtirilishi juda xilma xil bo'lishi mumkin. Ushbu usul har xil variantlarga ega: takroriy dinamik mashqlar usuli va takroriy statik mashqlar usuli. Ikkala holatda ham mushaklarning kuchlanishi faol va passiv bo'lishi mumkin.

Statik mashqlar yordamida egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi "stretching" deb ataladi.

So'nggi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishning yangi, noan'anaviy usullari paydo bo'ldi. Masalan, V.T.Nazarov tomonidan ishlab chiqilgan mushaklarni biomexanik rag'batlantirish usuli. U, to'liqsimon tebranishlar va biopotensial energiya nazariyasiga, ya'ni mushaklarningtarang kuchlanishlari energiyasiga asoslangan. Elektromexanik vibrator u yoki bu mushak guruhi tomonidan mos ravishda berilgan boshqariladigan chastotaga (5–50 Gts yoki undan ko'p) ega. Vibratorning ta'siri ostida qisqaruvchi mushak vibratsiyaning belgilangan chastotasi bilan majburiy cho'ziladi. Ushbu usul yordamida egiluvchanlikni rivojlantirish 10 marta yoki undan ko'proq tezlashadi. Undan tashqari, mushaklarni biomexanik rag'batlantirish seansidan keyin bo'g'imlarda harakatchanlikning erishilgan darajasini saqlash vaqti an'anaviy usullarga nisbatan ancha katta bo'ladi. Bundan tashqari, biyomexanik mushaklarni stimulyatsiya qilish bosqichidan so'ng bo'g'inlarda erishilgan harakatchanlik darajasini saqlab qolish vaqti an'anaviy usullarga qaraganda ancha uzoqroq.

Usul muallifi ta'kidlaganidek, ko'ndalang vibratsiyalar mushaklarning tomirlarida navbat bilan vakuumni hosil bo'lishiga

yordam beradi, balki oʻz–oʻzidan ular orqali qonning shaklli elementlarini tashishni hamda modalar almashinuvini belgilaydi. Vibratsiya retseptorlarni juda kuchli qoʻzgʻatishga imkon beradi va shu tarzda, bosh miya yarim sharlarining harakatlar zonasida barqaror qoʻzgʻalish oʻchoqlarini hosil qilishi orqali markaziy asab tizimiga samarali taʼsir qiladi. Biostimulyatsiyani qoʻllash paytida sodir boʻladigan ijobiy oʻzgarishlar shu bilan tushuntiriladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish paytidagi keyingi usuli elektrostimulyatsiya va vibrostimulyatsiyani qoʻllash bilan bogʻliq. Elektro-vibrostimulyatsiya usuli choʻzilish mashqlarini bajarishda mushak-antagonistlar vibrostimulyatsiyaga, mushak-sinergistlar esa elektrostimulyatsiyasiga uchrashiga asoslanadi. Bu, harakatlarning katta amplitudasiga erishishga yordam beradi. Natijada, tayanch–harakat apparatining faol harakatchanligi takomilashadi. Sinergetik va antagonistik mushaklarni bir vaqtning oʻzida ragʻbatlantirilishi, faol egiluvchanlik koʻrsatkichlari passiv koʻrsatkichlariga yaqinlashganda, u yoki bu boʻgʻimda harakatchanlikning optimal tuzilishini shakllantirishga koʻmaklashadi. Ushbu usulning samaradorligi yetarlicha yuqori. U, nisbatan qisqa mudatda harakatchanlik darajasini 30% yoki undan koʻproq oshirish imkonini beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning kombinatsiyalangan usullaridan biri – bu, mushaklarni dastlab passiv choʻzish usuli boʻlib, keyinchalik faol statik kuchlanishi, kuchlanishni pasaytirishi (boʻshashish) va keyingi choʻzilishi bilan amalga oshadi. Chet el adabiyotlarida u "kontraksiya, relaksatsiya va choʻzilish usuli (qisqarish, boʻshashish va choʻzilish usuli)" deb ataladi. Uning asosida, choʻzilgandan soʻng mushaklar

nafaqat kuchli qisqaradi, balki yanada elastik bo'lishi haqidagi qoida yotadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'liq mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishda bir qator muhim uslubiy talablarga rioya qilish kerak. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni mashg'ulotning turli qismlariga, ya'ni tayyorgarlik, asosiy yoki yakuniy qismlariga kiritish mumkin. Bunda, mashqlar majmuiga 6–8 ta mashqlarni kiritish mumkin. Hayot uchun zaruriy bo'lgan harakat amallarida eng katta rol o'ynaydigan bo'g'inlarda harakatchanlikni ustivor rivojlantirish kerak. Shuni yodda tutish kerakki, cho'zilish mashqlari har kuni yoki hatto kuniga 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarilganda eng katta samara beradi. Bo'g'implardagi harakatchanlikni erishilgan darajada ushlab turish uchun mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta o'tkazilishi mumkin. Takrorlashlar soni mashq paytida cho'ziladigan mushak guruhlarining massasiga, bo'g'inlarning shakliga, shug'ulanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Mashqlarni boshlanishida mushaklarning shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ter paydo bo'lguncha yaxshilab harakat qilish kerak; mashqlar amplitudasini avvaliga sekinroq, keyin tezroq asta–sekin oshirib bajarish kerak.

Passiv va og'irliklar bilan mashqlarda amplitudani oshirish paytida, ayniqsa ehtiyot bo'lish kerak. Harakatlarni katta amplitudasiga erishish uchun biron-bir predmetli nishon qo'llaniladi (ma'lum bir balandlikda osilgan to'pga siltanayotgan oyoq kaftini tekkizish, oldinga egilishda kaftlarni polga tekkizish, shpagat bajarish va hokazo). Cho'zish mashqini to'xtatish belgisi – kuchli mushak og'rig'ini va harakatlar amplitudasini pasayishini yuzaga kelishi hisoblanadi.

Vaqtı–vaqti bilan bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni yaxshilanishini nazorat qilish kerak, uchizg‘ich, goniometr bilan hamda devorga qo‘yiladigan belgilar bilan, kinogrammadagi burchaklarning kattaliklari bilan o‘lchanadi. Passiv harakatchanlikni takomillashtirish bo‘yicha mashqlardan oldin faol-dinamik va izometrik mashqlar qo‘llanilishi kerak.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni bajarish to‘xtatilganda, uning darajasi asta–sekin pasayadi va 2–3 oydan keyin dastlabki qiymatiga qaytadi. Shuning uchun mashg‘ulotdagi tanaffus 1–2 haftadan oshmasligi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha ishlar kuch sifatlarini rivojlantirish bilan birlashtirilishi kerak, bu, ularni namoyon bo‘lishida mos ravishdagi mutanosiblikni ta‘minlaydi. Bunday holda, og‘irliklar bilan faol rejim hamda aralash rejimdan foydalangan holda mashqlar juda samarali bo‘ladi. Bo‘g‘imlarda harakatchanlikni maksimal namoyon qilinishiga ko‘maklashadigan qo‘shimcha og‘irliklarni qo‘llash paytida, ularning kattaligi cho‘zilgan mushaklarning kuch qobiliyati darajasini 50% dan oshmasligi kerak. Og‘irliklarning kattaligi ko‘p jihatdan harakatining xarakteriga bog‘liq: ommaviy mashqlar qo‘lanilganida 1–3 kg og‘irliklarni qo‘llash, mushaklarni majburiy cho‘zish bilan sekin harakatlarni bajarishda og‘irliklar kattaroq bo‘lishi kerak.

Egiluvchanlikning rivojlantirishga cho‘zilishga qaratilgan har xil mashqlarning quyidagi nisbatlari maqsadga muvofiq: 40–45% – faol dinamik; 20% – statik; 35–40% passiv. Egiluvchanlik mashqlarini shug‘ullanuvchilarga mustaqil uy vazifasi shaklida berish qulay. Bolalar

bilan mashg'ulotlarda statik mashqlarning ulushi kamroq, dinamik mashqlarniki esa kattaroq bo'lishi kerak.

Cho'zilishga qaratilgan mashqlar eng yuqori amplituda bilan bajarilishi kerak, bunda, keskin harakatlardan qochish va faqat oxirgi takrorlashlarni keskin bajarish mumkin. Bunday holda, qoidaga ko'ra, mushaklar allaqachon cho'zilishga moslashgan bo'ladi.

Mushak kuchlanishlarini bo'shashtirish va kamaytirish uchun psixoboshqaruvchi trenirovkalarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Nazorat savollari:

1. Egiluvchanlik va harakatchanlik o'rtasida qanday farq bor?
2. Egiluvchanlikning turlarini sanab bering.
3. "Egiluvchanlik", "faol egiluvchanlik", "passiv egiluvchanlik" tushunchalariga ta'rif bering.
4. Egiluvchanlikni ta'minlovchi mexanizmlarni sanab o'ting.
5. Egiluvchanlikni rivojlanishini sensitiv davrini ayting.
6. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?
7. Egiluvchanlikni rivojlantirish usullariga qisqacha tavsif bering.
8. Qaddi-qomat deganda nima tushuniladi?
9. Qaddi-qomatni buzilishini qanday holatlarini bilasiz?
10. Qaddi-qomatni korreksiya qilish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?

XIV-BOB. KUCH QOBILIYATLARINI TARBIYALASH

14.1. Kuch qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari

Kuch qobiliyatlari, ularni namoyon qilinishi organizmni psixik sifatlarini, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalarni va tananing boshqa fiziologik tizimlarini majmuaviy safarbar etishga asoslangan bir butun reaksiyasi bilan ta'minlanadi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, kuch qobiliyatlari "mushak kuchi" degan soddalashtirilgan tushunchaga olib kelinmaydi, chunki bu, ularni faqat qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifi bo'lar edi. Mushak kuchi – har bir tezkorlik harakat amalining dinamik komponenti hisoblanadi. U, namoyon qilinadigan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda, turli sifat xususiyatlariga ega bo'lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflari sifatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga mushaklar kuchlanishi hisobiga qarshi turish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlangan paytda, trenirovka samarasi rivojlantirilayotgan kuchlanishi maksimumining kattaligiga va uni namoyon qilinishi vaqtiga bog'liqligini yodda tutish kerak. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda trenirovka kuchlanishini qo'llash texnologiyasi quyidagi imkoniyatlarni namoyon qilinishini har xil turlariga asoslanishi mumkin: bir marta, takroriy, siklik yoki asiklik ishda, kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi, yuqori tezlikdagi yoki sekin trenirovka mashqlari bilan, turli dastlabki holatlardan – bo'shashgan yoki kuchlangan holatlardan.

Mushak kuchini belgilovchi eng muhim omillardan biri – bu, mushaklarning ish rejimi hisoblanadi. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchni namoyon qilishi mumkin:

- ♦ O‘zning uzunligini qisqartirganda (yenguvchi rejim, masalan, gorizontal o‘rindiqlarda yotgan holatda grifni o‘rta yoki keng ushlab jim mashqini bajarish).

- ♦ U olib tashlanganda (o‘rin bo‘shatuvchi rejim, masalan, yelkada yoki ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib-turish).

- ♦ Uzunligini o‘zgartirmasdan (ushlab turuvchi (izometrik) rejim, masalan, gantellar ushlagan qo‘llarni yon tomonlarga ochgan holatda 4–6 soniya davomida oldinga yegilib ushlab turish).

- ♦ Mushaklarning uzunligini ham, kuchlanishini ham o‘zgartirganda (aralash rejim, masalan, kuch bilan halqalarda tayanchga ko‘tarilish, qo‘llarni yon tomonlarga tayanchga tushirish va “xoch” shaklida ushlab turish).

Birinchi ikkita rejim dinamik, uchinchi – statik, to‘rtinchisi – statodinamik mushak ishi uchun xosdir. Mushaklar ishining ushbu rejimlari " dinamik kuch" va " statik kuch" atamalari bilan belgilanadi. Kuchning eng katta qiymatlari mushaklarning o‘rnini bo‘shatuvchi ishlashi paytida namoyon bo‘ladi, ba’zida izometrik ko‘rsatkichlardan ikki baravar oshadi.

Mushaklarni har qanday ish rejimida kuch sekin va tez namoyon bo‘lishi mumkin. Bu, ularning ishini xarakteri. Har xil harakatlarda o‘rnini bo‘shatuvchi rejimda namoyon qilinadigan kuch harakat tezligiga bog‘liq, ya’ni tezlik qanchalik katta bo‘lsa, kuch ham shunchalik katta bo‘ladi.

Izometrik sharoitlarda tezlik nolga teng. Bunda namoyon qilinadigan kuch o'rnini bo'shatuvchi rejimdagi kuchning qiymatidan bir oz kamroq. Mushaklar statik va o'rnini bo'shatuvchi rejimdagiga qaraganda mushak kuchini kamroq rivojlantiradi. Harakatlar tezligining oshishi bilan namoyon qilinadigan kuchning kattaligi kamayadi.

Sekin harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqinlashganda, kuchning kattaligi izometrik sharoitlardagi kuch ko'rsatkichlaridan sezilarli darajada farq qilmaydi.

Ko'pincha mushaklar uzunligini o'rnini bo'shatuvchi harakatlarda majburiy ortishi bilan birga o'tadigan ishning izometrik rejimi paytidagi harakat holatlari uchraydi. Bu masalan, amortizatsion fazalarda nisbatan yuqori balandlikdan sakrash paytida qo'nishda hamda tushayotgan jismning kinetik energiyasini so'ndirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda bo'ladi. Bunday holatlarda, o'rnini bo'shatuvchi rejimda mushakning uzunligini majburiy ortishi paytida, izometrik rejimda namoyon qilinadigan kuchga nisbatan sezilarli darajada (1,5–2 baravar) yuqori kuch paydo bo'lishi mumkin.

Yenguvchi rejimda mushaklar tomonidan kuchni namoyon qilishi uchun imkoniyatlari izometrik va o'rnini bo'shatuvchi rejimlarga qaraganda kamroq.

Shuni esda tutish kerakki, mushaklarning qisqarishi tezligi qanchalik katta bo'lsa, bu holatda kuch kamroq namoyon bo'ladi va aksincha. Ya'ni, namoyon qilinadigan kuch va mushaklarning qisqarish tezligi o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik mavjud.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon qilinadigan maksimal kuch bilan og'irliklar bilan mashqlardagi

kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Qoida mavjud – yuklama berilmagan, ya'ni og'irliksiz mushak maksimal tezlikda qisqaradi. Agar, og'irlik yoki qarshilikning kattaligi asta–sekin ortsa, unda, ushbu ortib borishga qarab (bu og'irlikning massasi bo'ladimi yoki qarshilikning kattaligi bo'ladimi) mushaklarning kuchi oshadi, lekin faqat ma'lum bir nuqtaga qadar. Bu holat, og'irlik yoki qarshilikni yanada oshishi ishlayotgan mushaklarning kuchini ortishiga olib kelmaganida yuzaga keladi. Masalan, og'irligi 0,5–1 kg bo'lgan metall sharni va rezina to'pni uloqtirish. Rezina to'pni uloqtirganda, unga qo'yiladigan kuch metall sharni uloqtirgandagiga qaraganda kamroq bo'ladi. Sharning massasi asta–sekin oshirilganida, tez orada shunday lahza yuzaga keladiki, unda, predmetga ta'sir qilish kuchi sharning massasini kattaligiga bog'liq bo'lmaydi, balki bo'g'im qismlarini izometrik kuchni rivojlanishi darajasi bilan belgilanadi.

Mushak ishining izotonik rejimi mushakni doimiy kuchlanishi yoki tashqi yuklamani ta'siri ostida qisqarishi bilan tavsiflanadi. Ushbu rejimda yuklama qanchalik past bo'lsa, mushaklarning qisqarish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi va aksincha. Bu, tashqi qarshilikni yengish bilan kuch mashqlari uchun xarakterli (gantellar, shtangalar, toshlar, blokli qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik rejimda bajariladigan mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, snaryadga qo'yiladigan kuchning kattaligi traektoriya bo'ylab o'zgaradi. Ya'ni, ta'sir etuvchi tashqi kuchni yelkasi qanchalik katta bo'lsa, masalan gantelarni, qo'llarni yon tomonga ochishda, ushbu harakatda shunchalik ko'p kuch ishlatilishi kerak va aksincha.

Tashqi og'irliklar bilan mashqlarni qo'llash jarayonida shuni yodda saqlash kerakki, yuqori tezlikda gantellar yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlarda harakatning boshidagi chegaraviy mushak kuchlari snaryadni tezlashishini ta'minlaydi, so'ngra, keyingi ish, asosan snaryadni paydo bo'lgan harakatlanish inersiyasi fonida, ya'ni yengillashtirilgan sharoitda bajariladi. Shu munosabat bilan, og'irlikning bunday xarakteriga ega mashqlar tezkor va dinamik kuchni rivojlantirish uchun kerakli samarani bermaydi. Lekin, xuddi shu mashqlar sekin yoki o'rta sur'atda bir maromda va albatta, vaznni dozashtirish bilan bajarilsa, unda, maksimal kuchni rivojlanishi va mushaklar massasining o'sishi uzoq kutilmaydi. Umuman olganda, og'irliklar bilan mashqlar (toshlar, shtangalar, gantellar va b.) sodaligi va juda katta xilma-xilligi tufayli juda foydali, jumladan umumiy jismoniy rivojlanish uchun ham.

Ushbu rejimlar ma'lumotlari va mushak faoliyatining xarakteriga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga bo'linadi:

1) xususan kuch qobiliyatlari, ular statik rejim va sekin harakatlanish sharoitida namoyon bo'ladi;

2) tezkor-kuch qobiliyatlari, yengib o'tuvchi va o'rnini bo'shatuvchi xarakterdagi tezkor harakatlarni bajarish paytida yoki o'rnini bo'shatuvchi xarakterdagi ishdan yengib o'tuvchi ishga tez o'tish paytida namoyon bo'ladi.

Odamning xususan kuch qobiliyatlari chegaraviy og'irliklarni mushaklarning maksimal kuchlanishini (ishning statik xarakteri) ma'lum vaqt davomida ushlab turish yoki katta massali predmetlarni siljitish paytida namoyon bo'lishi mumkin. Oxirgi holatda, tezlik deyarli ahamiyat kasb etmaydi, qo'yiladigan kuchlanishlar esa maksimal

kattalikka yetadi (sport terminologiyasi bo'yicha ishning xarakteri - sekin, dinamik, "bosuvchi"). Ishning ushbu xususiyatiga ko'ra, mushak kuchi statik va sekin inamik bo'lishi mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatlar ancha katta kuchdan tashqari harakatlarni sezilarli darajadagi tezigi talab qilinadigan harakat amalarida namoyon bo'ladi. Bunda, tashqi og'irlik qanchalik yuqori bo'lsa, harakat amali shunchalik kuch xarakteriga ega bo'ladi, yuklama qanchalik kam bo'lsa, harakat shunchalik yuqori darajada tezkor bo'ladi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini namoyon qilish shakllari ko'p jihatdan ma'lum u yoki bu harakatda mushaklar kuchlanishining xarakteriga bog'liq, u, har xil harakatlarda kuchlanishni rivojlanishi tezligi bilan, uning kattaligi va davomiyligi bilan ifodalanadi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarning muhim turi – bu "portlovchi kuch" hisoblanadi, ya'ni eng kam vaqt ichida katta miqdordagi kuchni namoyon qilish qobiliyati. U sprinterlik yugurishda, sakrashlarda, uloqtirishlarda, boksda zarba harakatlarida va hokazolarda juda muhimdir.

Agar, malakali sportchida va shug'ulanishni yangi boshlaganlar o'rtasida joyidan turib balandlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi qayd qilinsa, unda, sport ustasining portlovchi kuchini egri chizig'i nafaqat kuchni namoyon bo'lishini ko'rsatadi, balki unga juda kam vaqt ichida erishilganligini ham ko'rsatadi.

Portlovchi kuchning egri chizig'i uch tarkibli bo'lib, asab–mushak apparatining koordinatsion qobiliyatlari, mushaklarning minimal kuchi, mushaklarni ishchi kuchlanishini boshida tashqi kuchni tezda namoyon qilish qobiliyati (start kuchi), harakatlantiriladigan massani tezlashtirish jarayonida ish kuchini oshirishga qobiliyati – tezlashtiruvchi kuchi bilan

sifat jihatidan belgilanadi. Aniqlanishicha, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har qanday yoshdagi, jinsdagi, sport bilan shug'ullangan yoki shug'ullanmagan va harakat turiga bog'liq bo'lmagan shaxsga xosdir.

"Portlovchi kuch"ni rivojlanishi darajasini tezkor-kuch indeksi yordamida baholash mumkin, u, quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi;

$$J = F_{\max} / t_{\max}$$

bunda: J – tezkor-kuch indeksi ;

$F_{\max}$ – makur harakatda ko'rsatilgan kuchning maksimal qiymati;

$t_{\max}$ – maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni bir zumda ko'rsatib bo'lmaydi. Mushaklar maksimal kuchni ko'rsatishi uchun vaqt talab etadi. Harakat boshlanganidan taxminan 0,3 soniya o'tgach, mushak maksimal kuchning 90% ga teng kuchni namoyon qilishi aniqlangan. Shu bilan birga, sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqt ichida bajariladigan ko'plab harakatlar mavjud. Masalan, eng kuchli yuguruvchilarda depsinish vaqti 100–60 m/s, uzunlikka sakrashda – 150 m/s, «fosberi-flop» usulida balandlikka sakrashda – 180 m/s, nayza uloqtirishdagi yakuniy kuchlanish taxminan 150 m/s. Bunday hollarda, odam maksimal kuchini ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch kuch qobiliyatlarining yetakchi omili ko'rsatilgan kuchning kattaligi emas, balki uni o'sish tezligi, ya'ni kuch gradienti bo'ladi. Buni, sportchilarning malakasini o'sishi bilan nayza uloqtirish, yadro uloqtirish, yugurishda, sakrashda depsinishda bajariladigan harakatlarga sarflagan vaqtining kamayishi tasdiqlaydi. Kuch gradientining kattaligi to'g'risida dastlabki kesmadagi tegib turuvchi chiziqni egri chiziqqa qiyaligi burchagi tangensini $F(t)$ egri qiymatlari bo'yicha xulosa qilish mumkin. Uning kattaligi start kuchini rivojlanishi darajasini tavsiflaydi.

Shunday qilib, tezkor-kuch mashqlarida maksimal kuchni oshishi natijani yaxshilanishiga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari kamroq, ammo gradienti qiymatlari yuqori bo'lgan odam kuch imkoniyatlari katta bo'lgan raqibdan ustun bo'lishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarini yana bir yangi namoyish qilini – mushaklarni elastik (oldingi holatiga qayta oladigan) deformatsiyasi energiyasini to'plash va ishlatish qobiliyati ("reaktiv qobiliyat") ajralib turadi. U, mushaklarni jadal mexanik cho'zilishidan so'ng darhol kuchli kuchlanishni, ya'ni ularni o'rnini bo'shatuvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga ushbu lahzada dinamik yuklamani maksimum rivojlanishi sharoitida tezkor o'tishi paytida namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi. Mushaklarning elastik deformatsiyasini chaqiradigan dastlabki cho'zilish, ularda kuchlanishni ma'lum bir potensialini (nometabolik energiya) to'planishini ta'minlaydi, u, mushaklarning qisqarishi boshlanishi bilan ularning tortish kuchiga sezilarli qo'shimcha bo'lib, uning ishchi samarasini oshiradi.

Amortizatsiya fazasida mushaklar qanchalik keskin (optimal chegaralarda) cho'zilgan bo'lsa, mushaklarning o'rnini bo'shatuvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga o'tishi shunchalik tez bo'ladi, ularning chisqarishi quvvati va tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qisqarishi (mexanik energiyaning tiklanishi) uchun cho'zilishning elastik energiyasini saqlash yugurish, sakrash va boshqa harakatlarda yuqori samaradorlikni va natijaviylikni ta'minlaydi. Masalan, gimnastikachilarda o'rnini bo'shatuvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga o'tish vaqti sakrovchanlik darajasi bilan yuqori bog'liqlikka ega. Reaktiv qobiliyat bilan yugurib kelib uch hatlab sakrash natijasi,

to'siqlarosha yugurish, og'ir atletika mashqlari o'rtasida yuqori bog'liqlik qayd etilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida insonning absolyut va nisbiy mushak kuchi ham farqlanadi.

Absolyut kuch insonning kuch potensialini tavsiflaydi va vaqt cheklovisiz izometrik rejimda maksimal ixtiyoriy mushak kuchlanishlarining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning maksimal og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch absolyut kuchning kattaligini o'z tana massasiga nisbati bilan, ya'ni shaxsiy tana vaznining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchning kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich, har xil og'irlikdagi odamlarning kuch tayyorgarligi darajasini solishtirish uchun qulay. Disk uloqtiruvchilar, og'ir vazn toifalarida og'ir atletikachilar uchun absolyut kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Bu, shaxsiy tanasining kuchi va massasi o'rtasida ma'lum bir aloqani mavjudligi bilan bog'liq, ya'ni vazni katta bo'lgan odamlar ko'proq og'irliklarni ko'tarishlari, demak katta kuchni namoyish qilishlari mumkin. Shuning uchun shtangachilar va og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini oshirishga, shu orqali absolyut kuchini oshirishga intilishlari bejiz emas. Ko'pgina jismoniy mashqlar uchun absolyut kuch ko'rsatkichlari emas, balki nisbiy kuch ko'rsatkichlari beqiyos darajada muhimroqdir, ya'ni yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, eshkak eshish, suzish, gimnastika va boshqa. Masalan, halqalarda "tayanchda qo'llar yon tomonda" ("xoch") mashqini qo'l mushaklarining tana vazniga nisbatan kuchi birga teng yoki undan katta bo'lgan gimnastikachi bajarishga qodir.

Kuch qobiliyatlarini rivojlanishi darajasini namoyon qilinishi ko‘plab omillarga bog‘liq. Ularga, avvalam bor, mushaklarning fiziologik ko‘ndalang kesimini kattaligi ta’sir qiladi: u qanchalik yo‘g‘on bo‘lsa, mushaklar bir xil sharoitlarda ko‘proq kuchlanishni rivojlantirishi. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasi paytida mushak tolalarida miofibrillalarning soni va kattaliklari hamda sarkoplazmatik oqsillarning konsentratsiyasi ortadi. Bunda, mushaklarning tashqi hajmi biroz ortishi mumkin, chunki birinchidan, miofibrillalarni joylashishi zichligi ortadi, ikkinchidan, trenirovka qilinayotgan mushaklar ustidagi teri-yog‘ qatlamining qalinligi kamayadi.

Insonning kuchi mushak tolalarini tarkibiga bog‘liq. "Sust" va "tez" mushak tolalari farqlanadi. Birinchilari mushaklar kuchini kuchlanishini "tez" tolalarga qaraganda uch baravar kamroq tezlikda rivojlantiradi. Ikkinchi turdagi tolalar asosan tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta vazndagi og‘irliklar va kam takrorlashlar bilan bajariladigan kuch trenirovkasi "tez" mushak tolalarini ancha katta miqdorda safarbar qiladi, uncha katta bo‘lmagan vazn bilan va ko‘p takrorlanadigan mashqlar bilan trenirovka qilish esa – "tez" va "sust" tolalarni faollashtiradi. Tananing turli mushaklarida "sust" va "tez" tolalarning foizi bir xil bo‘lmaydi va har xil odamlarda sezilarli darajada farqlanadi. Demak, genetik nuqtai nazardan, ular kuch bilan bajariladigan ish uchun turli xil potentsiallarga ega.

Mushakning qisqarish kuchiga elastik xossalar, yopishqoqlik, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining strukturasi va kimyoviy tarkibi ta’sir qiladi.

Shu bilan birga, kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga qarama-qarshi yo'nalishdagi harakatlarni amalga oshiradigan sinergist va antagonist mushaklarning ishidagi uyg'unlik (mushaklararo koordinatsiya) ta'sir qiladi. Kuch qobiliyatlarini namoyon bo'lishi mushak ishini energiya bilan ta'minlash samaradorligi bilan chambarchas bog'liq. Bunda, ATFni anaerob resintezning tezligi va quvvati, kreatinfosfat miqdorining darajasi, mushakning ichki fermentlarni faolligi hamda mioglobin miqdori va mushak to'qimalarining bufer imkoniyatlarini roli katta.

Odam namoyish qilishi mumkin bo'lgan maksimal kuch harakatning mexanik xususiyatlariga bog'liq. Bularga quyidagilar kiradi: dastlabki holat (yoki poza), yelka richagining uzunligi va harakat paytida kuchning uzunligi va yelkasini va demak, tortish kuchining asosiy lahzasini o'garishlari bilan bog'liq bo'lgan mushaklarning tortish burchagini o'zgarishlari; dastlabki holatga bog'liq holda mushak funksiyalarining o'zgarishlari; mushaklarni qisqarishdan oldingi holati (oldindan cho'zilgan mushak kuchli va tez qisqaradi) va h.k.

Kuch dastlabki razminka ta'siri ostida va markaziy asab tizimining qo'zg'alishini mos ravishda optimal darajagacha ortishi ta'sirida ortadi. Aksincha, haddan tashqari qo'zg'alish va toliqish mushaklarning maksimal kuchini kamaytirishi mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug'ulanuvchilarning yoshi va jinsiga hamda umumiy hayot tarziga, ularning harakat faolligi va atrof-muhit sharoitlariga bog'liq. Kuch ko'rsatkichlarining eng katta tabiiy o'sishi 13–14 va 16–18 yoshdagi o'smir o'g'il bolalarda, 10–11 va 16–17 yoshdagi qizlarda sodir bo'ladi. Bunda, tana va oyoqlarni rostlovchi yirik

mushaklarning kuch ko'rsatkichlari eng yuqori sur'at bilan ortadi. Kuchning nisbiy ko'rsatkichlari 9–11 va 16–17 yoshli bolalarda alohida sezilarli darajadagi sur'at bilan oshadi. Barcha yosh guruhlaridagi o'g'il bolalarning kuch ko'rsatkichlari qizlarnikidan yuqori bo'ladi. Kuchni rivojlantirishning individual sur'atlari jinsiy balog'atga yetishning haqiqiy vaqtiga bog'liq. Bularning barchasini kuch tayyorgarligi uslubiyatida hisobga olish kerak.

14.2. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati va vositalari

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan – kuch mashqlaridan foydalanadi, ular qarshilikning xarakteriga ko'ra uch guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilik bilan mashqlar.
2. Shaxsiy tana vaznini yengish bilan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshilik bilan mashqlar tarkibiga quyidagilar kiradi:

♦ Og'irliklar (shtanga, gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar) bilan mashqlar, jumladan o'zining universalligi va tanlanganligi bilan qulay bo'lgan trenajyorlarda, sherik bilan mashqlar;

♦ Qayishqoq predmetlarning qarshiligi bilan mashqlar (rezina amortizatorlar, jgutlar, turli espanderlar, blokli moslamalar b.);

♦ Tashqi muhit qarshiligini yengish bilan mashqlar – tepaga qarab, qum, qor, suv ustida, shamolga qarshi yugurish va hokazo.

Tashqi qarshilik bilan mashqlar – kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan hisoblanadi. Ularni qat'iy tanlash, yuklamani to'g'ri dozashtirish bilan barcha mushak guruhlari va mushaklarni

rivojlantirish mumkin. Mashqlarni tanlashda kuchni takomilashtirish samarasi mushaklarning ish rejimi bilan bog'liqligini bilish kerak. Mushaklarni kuchni namoyish qilishi qobiliyatini rivojlantirishda eng katta samaraga o'rnini bo'shatuvchi va yengib o'tuvchi rejimlarda erishish mumkin.

Shaxsiy vaznni yengib o'tish bilan mashqlar yoshi, jinsi, tayyorgarligi va har xil bo'lgan odamlarning trenirovkalarida va mashg'ulotlarning barcha shakllarida qo'llaniladi. Quyidagi turlari farqlanadi:

- ◆ gimnastik kuch mashqlari, yotgan holda, qo'shpoyada va osilib turgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash, arqonga chirmashib chiqish, oyoqlarni turnikka ko'tarish va b.);

- ◆ yengil atletika sakrash mashqlari (bir yoki ikki oyoqda bir marta va bir necha marta sakrash, to'siqlar osha sakrashlar, keyinchalik yuqoriga depsinish bilan balandlikdan "chuqurlikka" sakrash);

- ◆ to'siqlarni oshib o'tish mashqlari.

Izometrik mashqlar, boshqa mashqlarga nisbatan, ish bajarayotgan mushaklarning maksimal mumkin bo'lgan harakt birliklarini bir vaqtning o'zida kuchlanishiga yordam beradi. Ular quyidagilarga bo'linadi:

- ◆ mushaklarning passiv kuchlanishidagi mashqlar (qo'llarning yelka sohasida, yelkalarida, orqada yukni ushlab turish);

- ◆ mushaklarni ma'lum vaqt davomida va ma'lum bir holatda faol kuchlanishidagi mashqlar (qotirilgan turnikka yelkalar bilan tayangan holatda yarim bukilgan oyoqlarni rostlash, o'ta og'ir shtangani poldan ko'tarib olishga urinish va b.).

Ular, odatda nafasni ushlab turish paytida bajarilib, organizmni kislorodsiz juda qiyin sharoitlarda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlarni qo'llash bilan mashg'ulotlar kam vaqt talab qiladi. Ularni amalga oshirish uchun kerakli jihozlar juda oddiy. Ularning yordami bilan har qanday mushak guruhlariga ta'sir qilish mumkin. Ularning yordamida har qanday mushak guruhiga ta'sir o'tkazish mumkin. Ular, gipodinamiya sharoitida, ayniqsa muhim.

Yuqorida aytilganlarga qo'shimcha ravishda, irodaviy kuchlanishlar hisobiga (irodaviy gimnastika) o'ziga o'zi qarshilik ko'rsatish deb ataladigan mashqlarni ajratish mumkin. Ularning mohiyati faol mushak guruhining tortish kuchlanishiga antagonistlarning kuchlanishi qarshi turgan keskin harakatlarda yotadi. Ushbu mashqlar, birinchi navbatda, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazishda foydali. Ular, kam vaqt ichida maxsus jihozlarni talab qilmagan holda sezilarli darajadagi yuklamani yaratish imkonini beradi.

14.3. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar

Tavsiya etilgan mashqlar ishga katta mushak guruhlarini va alohida mushaklar va mushak guruhlarini jalb qiladigan ta'sir mashqlariga bo'linadi. Mashqda snaryad sifatida gantellar, toshlar, shtangi, rezina hamda qo'lbola tayyorlangan predmetlar qo'llaniladi.

Bo'yin mushaklari uchun mashqlar:

♦ Qo'llarga tayangan holda bosh oldinga chiqarilgan, kaftlar polga tiralgan, bo'yinni oldinga-orqaga va yon tomonlarga egish. Kurash ko'prigida turib, bo'yinni oldinga va orqaga egish.

♦ Boshda tik turib, devorga tayanish, bo'yinni oldinga-orqaga va yon tomonlarga egish. O'rindiqda chalqancha yotgan holatda bosh osilgan, og'irlik peshonaga qo'yilgan holatda bo'yinni egish va rostlash.

♦ Qorinda otgan holatda o'rindiqda yotib, bosh osilgan, og'irlik boshning ensa qismiga qo'yilgan holatda, boshni pastga tushirish va ko'tarish.

Qo'l va yelka kamari mushaklari uchun mashqlar.

♦ Umumiy ta'sir qiluvchi mashqlar. Snaryadlarni har xil holatlardan turib ikki qo'l bilan siqib ko'tarish: ko'krakdan, boshning orqasidan, tik turgan holda, yotgan holatda, o'tirgan va qiya taxtada yotgan holatda. Zarurati bo'lganda qo'shimcha og'irliklarni qo'llash bilan yotgan holatda va qo'shpoyada tayanchda jim bajarish. Turnikni har xil kenglikda yuqoridan, pastdan har xil changallash bilan tortilishlar. Oyoqlar bilan yordamlashmasdan arqonga chirmashib ko'tarilish.

♦ Qo'l kaftini rivojlantirish uchun mashqlar. Tennis to'pini, qo'l ekspanderini ko'p marta siqish. Og'irliklar bilan qo'l kaftini bilak-bilakuzuk bo'g'imida qo'llarning bukish, rostlash va aylantirish. Shnurga osilgan og'irlikni aylanayotgan shtanga grifiga o'rash. O'tirgan holatda qo'llar kaftini yuqoriga va pastga bukish va rostlash, yelka sohasi sonlarga tayangan, qo'llarda og'irliklar bor. Qo'l kaftlariga tayanch holatdan barmoqlarga tayanchga o'tish.

♦ Qo'llarni bukuvchi mushaklarni rivojlantirish uchun mashqlar. Tik turgan holatda og'irliklar bilan qo'llarnibukish va rostlash, pastdan va yuqoridan changallab ushlash bilan. Qiya o'rindiqda o'tirgan yoki yotgan holatda gantellarni bir vaqtda yoki navbat bilan yelkalarga ko'tarish. Tik turgan holatda, tanani egib hamda qiya o'rindiqda yotgan

holatda shtangani ushlab turgan qo'llarni bukish. Rezinani uchlaridan ushlab va o'rtasiga oyoq bilan bosib qo'llarni bukish va rostlash.

♦ Qo'llarni rostlovchi mushaklarni rivojlantirish uchun mashqlar. Bosh ortida tirsaklarni yuqoriga ko'targan holatda ushlab turilgan og'irliklarni, yelka sohasini harakatlantirish bilan jim mashqini bajarish. Rezinani qo'llar to'liq rostlanguniga qadar yuqoriga cho'zish, tirsaklar vertikal ushlangan va uning o'rtasini ikkala oyoqlar bilan bosib turiladi. Gantel ushlagan qo'lni egilgan holatda rostlash, tana oldinga bo'sh qo'lga tayanchga egiladi.

♦ Mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Gantellar yoki shtanganing disklarini ushlagan to'g'rilangan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga yelka darajasiga va undan yuqoriga ko'tarish. O'tirgan holatdan, bir oz egilgan qo'llar bilan ikkita gantellarni yoki toshlarni ko'tarish. Rezinaning uchlarini changalab, ikkala oyoqlar bilan o'rtasini bosib, rostlangan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga elkangiz darajasigacha ko'tarish.

♦ Ko'krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. O'rindiqda yoki polda yotgan holatda, gantellar yoki shtanganing disklarini ushlagan qo'llarni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Skameykada yoki polda yotgan holatda, og'irlikni rostlangan qo'llarda ushlab, uni boshning orqasiga tushirish va dastlabki holatga qaytish. Yotgan holatdan yig'iladigan yon tomonlarga aylantirish. Ko'krak darajasida o'rnatilgan rezinaning uchiga yonbosh bilan turgan holatda, uning uchini yaqin turgan qo'l bilan ushlanadi. To'g'rilangan qo'lni ko'krak oldiga yaqinlashtirib, rezina cho'ziladi. Dastlabki holatdan qo'llar yon

tomonlarda, sherikning qarshiligi bilan qo'llarni ko'krak oldida bir-biriga yaqinlashtirish.

♦ Orqa mushaklari uchun mashqlar. Yelkada og'irliklar bilan egilishlar. Gimnastik otga (skameykaga) sonlar bilan tayangan holda, gimnastika devoriga tovonlar bilan ilinib tanani bukish. Toshni, yadroni, shtanga diskinibosh ortidan yuqoriga-orqaga uloqtirish. Rezinani oyoqlar bilan bosib egilish, uchlarini ushlab, tanani rostlash.

♦ Qorin pressi mushaklari uchun mashqlar. Tanani yotgan holatdan yoki qiya taxtada yotgan holatdan ko'tarish, qo'llar og'irlik bilan va og'irliksiz bosh orqasida. Tanani egishda qarama-qarshi oyoqning tizzasiga tirsak bilan navbatma-navbat tekkizish mumkin. Chalqancha yotgan holatda oyoqlar bilan xilma xil mashqlarni bajarish: yuqoriga-pastga, yon tomonlarga, aylanma, oyoqlarni birini ikkinchisini ustiga chalishtirgan holda, navbat bilan o'ziga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish bilan. Osilib turgan holatda oyoqlar bilan aylanma harakatlarni bajarish. Gimnastik otda yonbosh o'tirgan holatda, oyoqlar chalishtirilgan, qo'llar bosh ortida – tanani og'irliklar bilan va og'irliklarsiz pastga tushirish va uni dastlabki holatga qaytarish. Tik turgan olatda oyoqlar yelka kengligida, tana oldinga egilgan, qo'llar gantellar bilan yon tomonlarga ochilgan – tanani navbat bilan har xil tomonlarga burishni qo'llar bilan bir o'ng bir chap oyoq uchlariga tekkizish bilan bajarish. Qo'shpoyada tayanchda yoki osilib turgan holatda gimnastik burchak holatini ushlab turish.

♦ Oyoq mushaklari uchun mashqlar.

a) umumiy ta'sir qiluvchi mashqlar. Yelkada va ko'krakda og'irliklar bilan o'tirib turish. Og'irlik bilan o'tirgan holatdan sapchib sakrash. Og'irliklar bilan sapchishlar;

b) sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar. Bir oyoq bilan oldinga hamla qilib, yelkada og'irlik bilan o'tirib turishni bajarish, orqada turgan oyoqni tizzada yengil bukib ("qaychi" shaklida o'tirib turish). Bir oyoqda o'tirib turish;

v) sonni bukuvchi mushaklar uchun mashqlar. Qorinda yotgan holatda, sherikning qarshiligi bilan oyoqlarni bukish. Rezinaning bir uchini oyoqqa bog'lab, ikkinchisini mahkamlash orqali o'tirgan holatda oyoqni bukish. Gimnastika devoriga orqa bilan turib, tovonlar reykgaga tekkan holatda oyoqni yuqoriga bukishga intilish.

14.4. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari

Kuch qobiliyatlarini yo'naltirilgan rivojlantirish mushaklarning maksimal kuchlanishiga erishilgandagina sodir bo'ladi. Shuning uchun, kuch tayyorgarligi usulining asosiy muammosi – mashqlarni bajarish jarayonida mushaklarni maksimal yuqori kuchlanishini ta'minlash hisoblanadi. Uslubiy jihatdan maksimal kuchlanishini yuzaga keltirishni har xil usullari mavjud: chegaraviy og'irliklarni maksimal miqdorda – "rad etgunga qadar" ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan og'irliklarni maksimal tezlikda yengib o'tish; tashqi qarshiliklarni mushaklarning doimiy uzunligi paytida yengib o'tish; uning tonusini yoki harakatning doimiy tezligi paytida barcha amplitudasi bo'yicha o'zgarishi; bo'g'imdagi mushakning qisqarishini tushayotgan yukning yoki shaxsiy tanasini energiyasi hisobiga rag'batlantirish.

Mushak kuchlanishlarini rag‘batlantirishni ko‘rsatilgan usullariga mos ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari ajratiladi:

1. Maksimal kuchlanishlar usullari.
2. Takroriy chegaraviy bo‘lmagan kuchlanishlar usullari.
3. Izometrik kuchlanishlar usullari.
4. Izokinetik kuchlanishlar usullari.
5. Dinamik kuchlanishlar usullari.
6. “Zarbdor” usul.

Shuni ta’kidlash kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch trenirovkasi nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ular, o‘zining qisqaligi bilan yaxshi. Biroq, ilmiy nuqtai nazardan, kuchni rivojlantirish usullarining bunday nomlanishi to‘g‘ri emas, masalan maksimal, izometrik va izokinetik kuchlanishlar usullari ham takroriy mashqlar usullari sinfiga kiradi. Mushak qisqarishining dinamik shakli nafaqat dinamik kuchlanishlar usuli uchun, balki ko‘pchilik usullar uchun ham xarakterli.

Maksimal kuchlanishlar usuli submaksimal, maksimal va supermaksimal og‘irliklar bilan mashqlarni qo‘llashga asoslangan. Har bir mashq bir necha urinishlarda amalga bajariladi. Mashqlarni bitta urinishda takrorlashlar soni chegaraviy va supermaksimal qarshiliklarni yengib o‘tish paytida, ya’ni yuklamalarning vazni maksimaldan 100% yoki undan ko‘p bo‘lsa, u 1–2, maksimal 3 marta bo‘lishi mumkin. Urinishlar soni 2–3, takrorlashlar orasidagi dam olish pauzalari 3–4 daqiqa, urinishlar o‘rtasida esa – 2 dan 5 minutgacha.

Chegaraoldi qarshiliklar bilan (og'irligi maksimaldan 90–95%) mashqlarni bajarish paytida, bir urinishda harakatlarni takrorlash soni 5–6, urinishlar soni 2–5 ta. Har bir urinishda mashqlarni takrorlash orasidagi dam olish intervali 4–6 daqiqa va urinishlar orasida 2–5 minut. Harakatlar sur'ati – ixtiyoriy, tezlik – kichkinadan to maksimalgacha.

Amaliyotda bunday usulning turli xil variantlari uchraydi, ularning asosida og'irliklarni oshirishning har xil usullari yotadi.

Ushbu usul mushaklar massasini sezilarli darajada oshirmasdan maksimal dinamik kuchni oshirishni, katta quvvatdagi konsentratsiyalangan kuchlanishlarni rivojlantirish qobiliyatini tarbiyalashni ta'minlaydi. Uni qo'llash paytida kuchning o'sishi mushak ichidagi va mushaklararo koordinatsiyaning takomilashuvi va ATFni kreatinfosfatli va glikolitik resintezi mexanizmlarini quvvatini ortishi hisobiga sodir bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy kuch yuklamalari harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, shikastlanish va ortiqcha kuchlanish xavfini oshiradi, ayniqsa, bolalik yoshida va shug'ullanishni yangi boshlaganlarda. Shuning uchun, bu usul malakali sportchilarning trenirovkasida asosiy usul hisoblanadi, lekin yagona emas. U, haftada 2–3 martadan ko'p bo'lmagan holda qo'llaniladi. Chegaraviy trenirovka og'irligidan katta bo'lgan og'irliklar juda kam qo'llaniladi – har 7–14 kunda bir marta. Og'irligi maksimaldan 100%dan ortiq bo'lgan mashqlar, qoidaga ko'ra, trenerlar yoki maxsus qurilmalar yordamida o'rnini bo'shatuvchi rejimda bajariladi. Ushbu usulni 16 yoshgacha qo'llash tavsiya etilmaydi. Chaqiriqqacha va chaqiriq yoshidagi yigitlarning kuch tayyorgarligida maksimal kuchlanishlar usuli

qo'shimcha usul hisoblanadi va uni dastlabki bazaviy trenirovkadan keyin hamda o'qituvchining nazorati ostida va straxovkani ta'minlagan holda qo'llash kerak.

Usul, asosan o'quvchilarning kuch tayyorgarligi darajasini joriy baholash uchun qo'llaniladi. Ushbu baholash taxminan oyda bir marta mos ravishdagi mashqlarda nazorat sinovlari orqali amalga oshiriladi. Misol uchun, oyoqlardagi shtanga bilan o'tirib turish, gorizontal o'rindiqda yotgan holatda o'rindiqda yotgan holatda shtanga bilan jim bajarish va boshqalar.

Takroriy maksimal kuchlanishlar usuli – mushak massasini sezilarli o'sishsiz maksimal dinamik kuchni oshirish uchun bazaviy hisoblanadi.

Chegaraviy bo'lmagan takroriy urinishlar usuli chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni sezilarli toliqishga yoki "rad etgunga qadar" ko'p martalik yengib o'tishni nazarda tutadi. Har bir yondashuvda mashq dam olish pauzasi bo'lmagan holatda amalga oshiriladi. Bitta yondashuvda mashqlar 4 dan to 15–20 gacha yoki undan ko'p takrorlanishi mumkin. Bitta mashg'ulotda 2–6 seriya bajariladi. Seriyada 2–4 urinish bo'ladi. Urinishlar orasida dam olish 2–8 daqiqa, seriyalar orasida – 3–5 daqiqa dam olish. Tashqi qarshiliklarning kattaligi, odatda ushbu mashqdagi maksimaldan 40–80% oralig'ida bo'ladi. Harakat tezligi uncha katta emas. Qarshilikning kattaligiga bog'liq holda, takrorlashlarning chegaraviy miqdoriga beshinchi yoki masalan, o'ttizinchi takrorlashda erishish mumkin.

Albatta, takrorlanish sonidagi bunday farq paytida, kuch qobiliyatlarini namoyon bo'lish va mos ravishda rivojlanishi har xil bo'ladi. Og'irlik katta va takrorlashlar soni kam bo'lgan paytda, ustivor

ravishda maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o'zida kuchni o'sishi va mushak massasining ortishi sodir bo'ladi. Va, aksincha, ko'p sonli takrorlashlar va og'irliklarning vazni uncha katta bo'lmaganda kuch chidamliligi sezilarli darajada o'sishni boshlaydi.

Ushbu usul qo'llanilgan paytda trenirovka samarasi mashqlarni takrorlashning har bir seriyasini yakunida erishiladi. Oxirgi takrorlashlarda ish bajarayotgan harakat birliklarining soni maksimal darajaga ko'tariladi, ularning sinxronlashuvi sodir bo'ladi, effektor impulslarining chastotasi oshadi, ya'ni fiziologik ko'rinish chegaraviy kuchlanishlarni yengib o'tish paytida mavjud bo'lganga o'xshaydi.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan mushaklar ishining sezilarli darajadagi xajmi organizmning mushak va boshqa tizimlarida amashinuv-trofik jarayonlarni faollashtiradi, bu, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimini oshirish bilan zarur bo'lgan gipertrofiyasini chiqaradi va shu tufayli maksimal kuchni rivojlanishini rag'batlantiradi. Agarda, kuchni rivojlanishi bilan bir vaqtda mushak massasi ham ortsa, kuch uzoqroq muddat saqlanadi.

"Rad etgunga qadar" usulining uchta asosiy varianti ajratiladi:

1. Mashqlar bita urinishda "rad etgunga qadar" bajariladi, urinishlar soni "rad etgunga qadar" emas.
2. Bir nechta urinishlarda mashq "rad etgunga qadar" bajariladi, urinishlar soni "rad etgunga qadar" emas.
3. Har bir urinishda mashq "rad etgunga qadar" bajariladi, urinishlar soni "rad etgunga qadar".

Energetik nuqtai nazardan ishni "rad etgunga qadar" bajarishning foydasi kamroq bo'lishiga qaramay, bu usul amaliyotda keng tarqaldi.

Bu, uning aniq afzalliklari bilan izohlanadi. U, harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan qochish, kuch mashqlarini bajarish paytida kuchlanishni kamaytirish imkonini beradi, mushaklarning gipertrofiyasiga ko‘maklashadi. Va nihoyat, bu usul – yangi shug‘ullanuvchilarning kuch tayyorgarligida yagona hisoblanadi, chunki ularda kuchni rivojlanishi qarshilikning kattaligi maksimal quvvatning 35–40% dan yuqori bo‘lganda, deyarli unga bog‘liq bo‘lmaydi. Uni, hal qiluvchi rolni kuchning kattaligi o‘ynaydigan, uni namoyon bo‘lish tezligi unchalik ahamiyatga ega bo‘lmagan holatlarda qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Izometrik kuchlanishlar usuli mushaklar uzunligi o‘zgarmagan holda, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan tavsiflanadi. Izometrik kuchlanishning davomiyligi, odatda 5–10 soniyani tashkil qiladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishning kattaligi maksimaldan 40–50% bo‘lishi mumkin. Statik kuch majmualari turli mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan 5–10 ta mashqdan iborat bo‘lishi kerak. Har bir mashq 30–60 soniya dam olish oralig‘i bilan 3–5 marta bajariladi. Keyingi mashqdan oldin 1–3 daqiqa dam olinadi.

Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha trenirovkaga kiritish, har safar ularga 10–15 daqiqa vaqt ajratish maqsadga muvofiq. Mashqlar majmualari taxminan 4–6 hafta davomida o‘zgarmasdan qo‘llaniladi, so‘ngra shunga o‘xshash mashqlarda dastlabki holatlarini yoki turli mushak guruhlariga ta’sir qilish yo‘nalishlarini o‘zgartirish hisobiga yangilanadi.

Dam olish pauzalari nafas olish, bo'shashish va cho'zilish mashqlari bilan to'ldiriladi, ular organizmni tez tiklanishiga va statik kuchlanishlarning salbiy ta'sirini bartaraf etishga yordam beradi. Urinishlar orasida dinamik xarakterdagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqligi isbotlangan.

Izometrik mashqlarni bajarish paytida, pozani yoki bo'g'imlar burchagi kattaligini tanlash muhim ahamiyatga ega. Masalan, bo'g'im burchagi katta bo'lgan paytda (mushaklarning cho'zilgan holati), yelka sohasini bukuvchi mushaklarni trenirovka qilish kuchni kam ortishini, lekin bo'g'imlar burchagidagi trenirovka qilinmaydigan holatiga ancha yuqori darajada olib o'tishni chaqiradi. Va aksincha, bo'g'im burchagi nisbatan kichkina bo'lganda (mushaklarning qisqargan holati) trenirovka qilish, kuch ko'rsatkichlarini ancha samarali o'sishiga olib keladi. Biroq, kuch imkoniyatlarini trenirovka qilinmaydigan holatga olib o'tish, bunda, birinchi holatdagiga nisbatan sezilarli darajada past bo'ladi. Bo'g'imdagi burchak 90° bo'lganida izometrik kuchlanishlar, burchak 120° va 150° bo'lgan paytdagi kuchlanishlarga qaraganda tanani rostlovchi mushaklarning dinamik kuchini o'sishiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Sonlarni rostlovchi mushaklarning dinamik kuchini ortishiga bo'g'im burchagi 90° bo'lgan paytdagi izometrik mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport mashqida maksimal kuchlanishni namoyon bo'lishi lahzasiga mos keladigan pozalarda izometrik kuchlanishlarni bajarish maqsadga muvofiq.

Izokinetik kuchlanishlar usulining o'ziga xosligi shundan iboratki, uni qo'llashda tashqi qarshilikning kattaligi emas, balki harakatning doimiy tezligi beriladi. Mashqlar maxsus trenajyorlarda bajariladi, bu,

harakatlarni tezlikning keng diapazonida bajarish, harakatning deyarli har qanday fazasida maksimal yoki shunga yaqin bo'lgan kuchlanishda namoyish qilish imkonini beradi. Masalan, krol yoki brass usulida suzishda eshishning barcha amplitudasi bo'yicha. Bu, mushaklarni barcha harakat davomida optimal yuklama bilan ishlashiga imkoniyat beradi, bunga, umumiy qabul qilingan usullarning birontasini qo'llash bilan ham erishib bo'lmaydi.

Zamonaviy trenajyorlarda bajariladigan izokinetik rejimdagi kuch mashqlari biozvenolarni harakatlanishi tezligini 1 soniyada 0 dan 200 gacha va undan ko'p variatsiya qilish imkonini beradi. Shuning uchun, bu usul, har xil tipdagi – "sust", "tezkor", "portlovchi" kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladi. U suzishda, yengil atletikada, sport o'yinlarida – qo'l va oyoqlar bilan zarbalarni, to'pni uloqtirish va hokazolarni yaxshilab o'rganish uchun kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi. U, takroriy va izometrik kuchlanishlar usuliga nisbatan kuchni qisqa vaqt ichida sezilarli o'sishini ta'minlaydi. Ushbu usul qo'llanilganda, og'irliklar bilan mashqlarni bajarish uchun xarakterli bo'lgan qizib olish mashqiga ehtiyoj bo'lmaydi.

Izokinetik xarakterdagi mashqlarni bajarishga asoslangan kuch mashqlari mushak-bo'g'imlarning shikastlanishi ehtimolini istisno qiladi, chunki trenajyor harakatning barcha diapazonida individning imkoniyatlariga moslashadi, aksincha emas. Inson mazkur sharoit paytida o'zi qodir bo'lgan ishdan ko'p ishini bajara olmaydi. Namoyish qilinayotgan kuchlanishga avtomatik tarzda moslashadigan qarshilikni qo'llash orqali, mashqlarni kamroq takrorlash bilan ko'proq kuchga

erishish mumkin, chunki har bir takrorlash mushakni harakatning barcha traektoriyasi bo'ylab "yuklaydi".

Mashqni bajarish jarayonida, odam o'z natijasini maxsus siferblatda yoki grafik egri shaklida ko'radi va shu tarzda o'zi o'zi bilan va boshqa shaxslar bilan raqobatlashish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Dinamik harakatlar usuli nisbatan uncha katta bo'lmagan (maksimaldan 30% gacha) og'irliklar bilan mashqlarni maksimal tezlik yoki sur'at bilan bajarishni nazarda tutadi. U, tezkor–kuch qobiliyatlarini – "portlovchi" kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Mashqni bitta urinishda takrorlash soni 15–25 marta. Mashqlar bir nechta seriyada (3–6) bajariladi, ular orasidagi dam olish 5–8 daqiqa.

Har bir mashqdagi og'irlikning vazni shunday bo'lishi kerakki, u harakatlar texnikasida sezilarli buzilishlarga olib kelmasligi va harakat topshirig'ini bajarish tezligini sekinlashishiga olib kelmasligi kerak. Masalan, suv polosida sportchining uloqtirish kuchini rivojlanishi paytida eng yaxshi natijalarni og'irligi 2 kg bo'lgan meditsinbolni uloqtirish berdi, nayza uloqtiruvchilarda yadro uloqtirish paytida snaryadning optimal og'irligi 3 kg bo'lishi kerak.

"Zarbdor" usul mushak guruhlarini tushayotgan yukni yoki shaxsiy tanasi og'irligini kinetik energiyasidan foydalanish yo'li bilan zarbdor rag'batlantirishga asoslangan. Trenirovka qilinayotgan mushaklar tomonidan tushayotgan massaning energiyasini yutilishi mushaklarni keskin faol holatiga o'tishiga, ishchi kuchlanishni tezkor rivojlanishiga ko'maklashadi, mushakda kuchlanishning qo'shimcha potensialini yaratadi, bu esa, keyingi deqsinish harakatini ancha darajadagi quvvatini

va tezligini hamda oʻrnini boʻshatuvchi ishdan yengib oʻtuvchi ishga tezkor oʻtishni taʼminlaydi.

Bu usul, asosan, turli mushak guruhlarining "amortizatsion" va "portlovchi" kuchini rivojlantirish uchun hamda asab–mushak apparatining reaktivlik qobiliyatini takomillashtirish uchun qoʻllaniladi.

Oyoqlarning "portlovchi" kuchini rivojlantirishning zarbdor usulini qoʻllashga misol sifatida, keyinchalik yuqoriga yoki uzunlikka sapchib chiqish bilan chuqurlikka sakrashni keltirish mumkin. Yerga qoʻnish tarang boʻlib, amortizatsiyaga silliq oʻtish kerak. Zarbaning taʼsirini yumshatish uchun yerga qoʻnish joyiga qalin (2.5–3 sm) quyma rezinani oʻrnatish kerak. Amortizatsion oʻtirishning chuqurligi tajriba qilish usulida topiladi. Amortizatsiya va keyinchalik depsinish bir butun harakat sifatida bajarilishi kerak.

Bu mashqni quyidagi usul bilan bajarilishi katta samaraga ega ekanligi isbotlangan. Mashq 70–80 sm balandlikdan tizza boʻgʻimida bir oz egilgan oyoqlarga qoʻnish, soʻngra yuqoriga tez va kuchli sapchish bilan amalga oshiriladi. Sakrashlar ketma–ket 2–3 seriyada bajariladi, har bir seriyada 8–10ta sakrash amalga oshiriladi. Seriyalar orasidagi dam olish oraligʻi 2–5 minut (yuqori malakali sportchilar uchun). Mashqlar haftasiga ikki martadan koʻp boʻlmagan holda bajariladi. yuklama tana vaznida Haddan tashqari chuqur oʻtirib qolish keyingi depsinishni qiyinlashtiradi, chuqur boʻlmagan oʻtirish – zarbaning taʼsirini qattiqligini oshiradi va toʻlaqonli depsinishni istisno qiladi. Amortizatsiyadan depsinishga oʻtish juda tez boʻlishi kerak, bu lahzadagi pauza mashqning trenirovka samarasini pasaytiradi. Depsinishni faollashtirish uchun uchishning eng yuqori nuqtasida orientir (masalan,

bayroqcha) osib qo'yish maqsadga muvofiq, sakraganda unga qo'lni tekkizish kerak.

Bunday hollarda "zarbdor" usulni qo'llash, sakrovchi mashqlarni va shtanga bilan mashqlarni ancha katta xajmda kiritadigan maxsus dastlabki tayyorgarlikni talab qiladi. Uncha katta bo'lmagan balandlikdan boshlash va uni optimal darajaga qadar sekin-asta ko'tarish kerak. Masalan, konkida figurali uchuvchi sportchilarning trenirovkasida erkaklar uchun 0,75 m, o'g'il bolalar uchun – 0,7 m va ayollar uchun – 0,6 m balandlikdan chuqurga sakrashdan keyin ikki oyoq bilan depsinish qo'llaniladi. Gimnastikachilar uchun 50–60 sm balandlikdan chuqurga sakrash, so'ngra balandlikka (matlar to'plami ustiga) sapchib chiqish yoki oldinga planka ustidan (matlar to'plami ustiga) do'mbaloq oshish samarali bo'ladi. Yengil atletikachilar uchun sapchish balandligi 0,75–1, 1–1,5 m.

Sakrashlarning quyidagi dozashtirishi optimal hisoblanadi: tayyorgarigi yaxshi bo'lgan sportchilar uchun 10 martalik 4 ta seriya va tayyorgarligi pastroq bo'lganlar uchun 6–8 martalik 2–3 ta seriya. Seriyalar orasidagi dam olish intervali 6–8 minut bo'lib, yengil yugurish va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Boshqa mushak guruhlarining kuchini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan yoki shaxsiy tana vazni bilan "zarbdor" usulni qo'llash ham mumkin. Misol uchun, yotgan holatda tayanchda qo'llarni tayanchdan uzgan holda bukib-rostlash. Blokli qurilmalarda tashqi og'irliklarni qo'llash paytida, yuk oldin erkin tushiriladi, harakatning traektoriyasining eng pastki holatida esa, mushaklarni yengib o'tuvchi ishga faol o'tishi bilan kam holatlarda ko'tariladi. Og'irliklar bilan

“zarbdor” usulda mashqlarni bajarish paytida quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- ♦ ularni trenirovka qilinayotgan mushaklarning maxsus razminkasidan keyingina qo‘llash mumkin;

- ♦ "zarbdor" harakatlarni dozashtirish bitta seriyada 5–8 ta takrorlashdash ko‘p bo‘lmasligi kerak;

- ♦ "zarbdor" ta'sirning kattaligi yukning vazni bilan va ishchi amplitudaning kattaligi bilan belgilanadi. Har bir konkret holatda ushbu ko‘rsatkichlarning optimal qiymati empirik tarzda jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liqholda aniqlanadi;

- ♦ dastlabki poza holatga mosligini hisobga olgan holda, trenirovka qilinayotgan mashqda ishchi kuchlanish rivojlanishi paytida tanlanadi.

Nazorat savollari:

1. “Mushak kuchi”, “absolyut kuch”, “nisbiy kuch”, “portlovchi kuch” tushunchalariga ta’rif bering.

2. Dinamik va statik kuchning farqi nimada?

3. Statik kuch qanday turlarga bo‘linadi?

4. Boshqa sifatlar bilan uyg‘unlikda hosil bo‘ladigan kuch turlarini ayting.

5. Mushaklar ishining qanday rejimlari mavjud?

6. Kuch qobiliyatlarini namoyon bo‘lishi darajasini qanday omillar belgilaydi?

7. Kuch qobiliyatlari rivojlanishidagi sensitiv davrni ayting.

8. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan mashqlar guruhlarini ayting.

9. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

XV-BOB. CHIDAMILIKNI TARBIYALASH

15.1. Chidamlilik tushunchasi. Toliqish va chidamlilik. Toliqish turlari

Chidamlilik – bu, insonni har qanday harakat turini uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi pirovard natijada toliqishning boshlanishi bilan chegaralanganligi sababli, chidamlilikni tananing toliqish va qarshi turish qobiliyati sifatida ham aniqlash mumkin.

Toliqish – bu, organizmni uzoq muddatli yoki mashaqqatli faoliyati natijasida yuzaga keladigan va mehnat qobiliyatini pasayishi bilan tavsiflangan holati. Bu, ish boshlanganidan keyin ma'lum vaqt o'tgach paydo bo'ladi va qiyinchilikni kuchayishi yoki faoliyatni oldingi samaradorlikda davom ettira olmaslik bilan ifodalanadi.

Toliqishni rivojlanishini 3 bosqichdan iborat:

1. Kompensatsiyalangan toliqish fazasi, bunda, ortib borayotgan qiyinchiliklarga qaramay, odam ma'lum vaqt davomida, ishning oldingi jadalligini avvalgidan ko'ra katta irodaviy kuchlanishlar va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgarishi hisobiga saqlab turishi mumkin.

2. Dekompensatsiyalangan toliqish fazasi, bunda, odam barcha harakatlariga qaramay, ishning oldingi jadalligini saqlab qololmaydi. Agar, ish ushbu holatda davom ettirilsa, bir muncha vaqt o'tgach, uni bajarishdan bosh tortish yuzaga keladi.

3. To'liq toliqish fazasi.

Kompensatsiyalangan toliqish fazasida qadamlar uzunligining qisqarishiga qaramay, ularning berilgan tezligi chastotasini ortishi hisobiga saqlanib qoladi. Taxmin qilish mumkinki, toliqish mushaklar qisqarishi kuchining pasayishida birlamchi namoyon bo‘ladi, bu esa, depsinishning kuchi va tezligini pasayishiga va qadamlar uzunligini qisqarishiga olib keladi. Bu yerda, qadamlar chastotasi tezlikni ma’lum bir lahzaga qadar keskin pasayishiga to‘sqinlik qiluvchi kompensatsion mexanizm rolini o‘ynaydi. Dekompensatsiyalangan toliqish fazasida qadamlar chastotasining ortishiga qaramay, tezlik pasayadi. Bir xil sharoitlarda, chidamliligi yuqori bo‘lgan odamlarda ham toliqishning birinchi va ikkinchi fazalari boshlanadi hamda to‘liq toliqish fazasida ishchanlik qobiliyatini kamroq darajada pasayishi aniqlangan.

Har qanday jismoniy faoliyatni bajarishda chidamlilik u yoki bu tarzda kerak. Jismoniy mashqlarning ayrim turlarida u to‘g‘ridan–to‘g‘ri sport natijasini belgilaydi (yurish, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, velopoyga), boshqalarida – muayyan taktik harakatlarni eng yaxshi tarzda bajarishga imkon beradi (boks, kurash, sport o‘yinlari va b.); uchinchidan – ko‘p martalik qisqa muddatli yuqori yuklamalarga bardosh berishga yordam beradi va ishdan keyin tez tiklanishni ta’minlaydi (sprint yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og‘ir atletika, qilichbozlik va b.).

Chidamlilikni rivojlanishi darajasi to‘g‘risida ko‘rsatkichlarning ikki guruhi asosida xulosa qilish mumkin:

1. Tashqi (xulq-atvor) – odamni toliqish vaqtidagi harakat faoliyatini natijaviyligini tavsiflaydi;

2. Ichki (funksional) – mazkur faoliyatni bajarilishini ta'minlaydigan organizmning turli a'zolari va tizimlarini funktsiya qitlshida muayyan o'zgarishlarni aks etadi.

Siklik mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari quyidagilar bo'yicha baholanadi:

- ♦ belgilangan vaqt ichida bosib o'tilgan masofa (masalan, "bir soatlik yugurish" yoki Kuperning 12 daqiqali testida) bo'yicha;
- ♦ yetarlicha uzoq masofani bosib o'tish uchun minimal vaqt (masalan, 5000 m yugurish, 1500 m suzish) bo'yicha;
- ♦ belgilangan "rad etgunga qadar" tezlik bilan harakatlanish paytida bosib o'tilgan eng katta masofa (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- ♦ ushbu mashqni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori bilan (maksimal tortilishlar, bir oyoqda o'tirib-turishlar);
- ♦ tana holatini saqlash uchun maksimal vaqt yoki kuch mashqlarini bajarish uchun eng qisqa vaqt (masalan, 5 m arqonga chirmashib chiqish paytida; 6 martalik tortilishlar paytida va b.) bilan;
- ♦ belgilangan vaqt ichida eng ko'p miqdordagi harakatlar (masalan, 10 soniya davomida imkon qadar ko'proq o'tirib-turish va h.k.).

Har qanday jismoniy mashqlar paytida odamning chidamliligini tashqi ko'rsatkichi – harakat amalini har xil biomexanik parametrlarini (uzunligi, qadamlar chastotasi, depsinish vaqti, harakatlarning aniqligi va b.) ishning boshida, o'rtasida va yakunida o'zgarishlari xarakteri hisoblanadi. Ularni vaqtning har xil davrlardagi qiymatlarini solishtirish orqali, farqlari darajasi aniqlanadi va chidamlilik darajasi haqida xulosa

qilinadi. Qoidaga ko'ra, ushbu ko'rsatkichlar mashq oxiriga kelib qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari – toliqish sharoitida odamning markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlari va a'zolaridagi o'zgarishlar hisoblanadi.

Chidamlilik, insonning boshqa jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishi darajasiga bog'liq. Shu munosabat bilan ikki turdagi ko'rsatkichlardan foydalanish taklif etiladi:

1. Absolyut ko'rsatkichlar – kuch, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishi darajasini hisobga olmagan.

2. Nisbiy ko'rsatkichlar – tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishi darajasini hisobga olgan.

Agar, masalan, barcha ishtirokchilarga bir xil masofaga yugurish taklif qilinsa, u holda, yugurishdagi natijalar chidamlilikning absolyut ko'rsatkichlarini tavsiflaydi. Bunda, ko'pincha turli odamlardagi bir xil natijalar, ularning chidamliligini tengligi to'g'risida dalolat bermaydi, chunki uni namoyon qilinishi bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi darajalari hisobga olinmaydi.

Tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlari nisbatan bir xil darajada bo'lgan odamlarda chidamlilik ko'rsatkichlari solishtirilganda nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi. Chidamlilikni namoyon qilinishidagi imkoniyatlarni taqqoslash, konkret odamlarda maksimumning ma'lum bir foizini, masalan, yugurishning maksimal tezligini 60% va shtangani ko'tarishda maksimal mushak kuchining 50%ni hisoblab topish yo'li bilan erishiladi. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun turli xil koeffitsientlar va chidamlilik

indekslari qo‘llaniladi, ular tegishli formulalar yordamida hisoblash yo‘li bilan aniqlanadi. Bunday holatda, kuchli va kuchsiz o‘z imkoniyatlariga nisbatan bir xil bo‘lgan ishni bajaradilar. O‘zining tezkorlik yoki kuch qobiliyatini yomon amalga oshiradigan odamlar, qoidaga ko‘ra, chidamlilikning past absolyut ko‘rsatkichlariga ega bo‘ladi.

Chidamlilikning strukturasi har bir holatda faoliyatning konkret turini spesifikasi va shartlari bilan belgilanadi. Chidamlilikni rivojlanishi va namoyon bo‘lishi darajasi bir qator omillarga bog‘liq:

- ◆ odam organizmida energiya resurslarining mavjudligiga;
- ◆ organizmning har xil tizimlarini (yurak–qon tomir, markaziy asab tizimi, endokrin, termoregulyatsiya, asab-mushak va b.) funksional imkoniyatlari darajasiga;
- ◆ ushbu tizimlarning faollashuvi tezligiga va ishlashidagi uyg‘unligi darajasiga;
- ◆ organizmning ichki muhitidagi noqulay siljishlarga fiziologik va psixik funksiyalarni barqarorligiga (kislorod qarzining ko‘payishi, qondagi sut kislotasining ko‘payishi va b.);
- ◆ organizmning energetik va funksional potensialini tejamkorligiga;
- ◆ tayanch-harakat apparatining tayyorgarligiga;
- ◆ shaxs-psixologik xususiyatlarga (mehnatga qiziqish, temperament xususiyatlari, maqsadga intilganlik, qat’iyatlilik, chidamlilik, sabr–toqat kabi irodaviy fazilatlarni maksimal safarbar qilinishi darajasiga).

Insonning chidamliligiga ta’sir qiluvchi boshqa omillar qatorida yoshi, jinsi, morfologik xususiyatlarni va faoliyat yuritishi sharoitlarini ajratib ko‘rsatish kerak.

Bu omillar harakat faoliyatining ko'pchilik turlarida muhim ahamiyatga ega, ammo ularning har birini namoyon bo'lishi darajasi (solishtirma og'irligi) va nisbati muayyan faoliyatning xususiyatlariga qarab farq qiladi. Shuning uchun, chidamlilikni namoyon qilinishini xilma xil shakllari mavjud bo'lib, ular u yoki bu belgilariga ko'ra guruhlashtiriladi. Masalan:

- ◆ siklik, asiklik yoki aralash xarakterdagi ishga chidamlilik;
- ◆ muayyan quvvat zonasida ishlashga chidamlilik (maksimal, submaksimal, katta, mo'tadil);
- ◆ statik yoki dinamik chidamlilik, lokal, xududiy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik; tezkor, kuch yoki koordinatsion chidamlilik; umumiy yoki maxsus chidamlilik;
- ◆ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurashli chidamlilik va b.

Biroq, sof shakldagi chidamlilikni namoyon qilishni talab qiladigan harakat amallari yo'q. Har qanday harakat amallarini bajarish paytida, chidamlilikning turli shakllari u yoki bu darajada namoyon qilinishi kuzatiladi. Masalan, kuch chidamliligi aerob yoki anaerob xarakterga ega bo'lishi, siklik yoki asiklik mashqlarda namoyon bo'lishi mumkin, ishda oz miqdordagi mushak guruhlari yoki tananing deyarli barcha mushaklari ishtirok etadi. Buning oqibatida, amaliy foydalanish uchun chidamlilikning alohida shakllarini o'zaro bog'liqlikda baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Amaliyotda, chidamlilikni namoyon qilinishini barcha shakllarini ko'pligi, odatda, uning ikki turiga – umumiy va maxsus chidamlilikka olib kelinadi.

Umumiy chidamlilik – bu, yuklamalarga adaptatsiyaning ortishi va trenirovka qilganlikni faoliyatning nospesifik turlaridan spesifik turlariga “olib o‘tish” hodisasining mavjudligi tufayli, odamning ishchanlik qobiliyatini o‘ziga xos komponentlarini rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan, odamni nospesifik xarakterdagi ishni uzoq muddat va samarali bajarish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik – bu, faoliyatning konkret turini talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajarishga va toliqishni yengishga bo‘lgan qobiliyati.

Ma’lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni ustivor namoyon qilinishiga, va demak, chidamlilikning mos ravishdagi turiga yuqori talablarni qo‘yishi mumkin. Va nihoyat, faoliyatning jadalligiga bog‘liq holda, chidamlilikning ushbu turlarini namoyon bo‘lishi mushak ishini turli xildagi energiya ta’minoti bilan bog‘liq.

Chidamlilikni namoyon qilinishiga eng to‘liq tavsifni faoliyatning xarakteri va xususiyatlarini, mazkur faoliyat tomonidan har xil jismoniy qobiliyatlarga va uni jadalligi darajasiga qo‘yadigan talablarini hisobga olish bilan berish mumkin. Shu munosabat bilan chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ajratish mumkin: tezkorlik chidamliligi, koordinatsion chidamlilik, kuch chidamliligi.

15.2. Chidamilikni rivojlantirish uslubiyati

Tezkor chidamlilik to'g'risida siklik xarakterdagi mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish, velosiped haydash va b.) qo'llagan holda gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Belgilangan tezlikni harakatlanishlar paytida boshqalardan ko'ra uzoqroq ushlab turadigan eng chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, harakatlanish tezligiga bog'liq holda, mashqni bajarish davomiyligi ham har xil bo'ladi, ya'ni u qanchalik yuqori bo'lsa, ishning davomiyligi shunchalik qisqa bo'ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish uzoq davom etmaydi. U, bir necha soniya davom etadi va bu vaqt ichida qisqa – 100-200 m masofa bosib o'tiladi. Agarda odam, uzoq masofani bosib o'tadigan bo'lsa, u holda, yugurish jadalligini pasaytiradi, ya'ni sekin yuguradi.

B.S.Farfel turli masofalarga yugurish bo'yicha jahon rekordlarini tahlil qilishi asosida "tezlik–vaqt" bog'liqlikni nisbiy quvvat zonalari deb atagan, to'rtta to'g'ri chiziqli bo'limga, ya'ni: maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvat zonalariga bo'linishini aniqlagan. Ushbu zonalarning har biri o'z tarkibiga amaliyotda mavjud bo'lgan masofalar guruhini – qisqa, o'rta, uzun va o'ta uzun masofalarni oladi.

Rekordlar egri chizig'ini bo'laklarga ajratilishi nafaqat yugurish rekordlariga xarakterli, balki boshqa siklik mashqlar, ya'ni suzish, velosipedda yurish uchun ham xarakterli ekanligi aniqlangan.

Barcha hollarda ishning quvvatini (jadalligini) mezonni masofa emas, balki uni bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt hisoblanadi. Shuning uchun, masalan, 500 metrda yugurish va 100 metrda suzish quvvati jihatidan

nisbatan bir xil bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashqni bajarish taxminan bir xil vaqtni – bir daqiqani talab qiladi. Agar, yuguruvchi 19,72 soniyada 200 m masofani bosib o'tsa, uning uchun bu ish maksimal quvvat bo'ladi, lekin agarda, yuguruvchi shu masofani 40 soniyada bosib o'tsa, bu ish, uning uchun submaksimal quvvatga ega bo'ladi. Bunday yuguruvchi uchun maksimal quvvat yuqori tezlikda yugurish hisoblanadi, ammo u, buni ancha kam vaqt – 10–15 soniya ushlab turishi mumkin, atigi 50 m masofani bosib o'tish bilan.

B.C.Farfel tomonidan taklif qilingan quvvat zonalarining tasnifiga yugurish bo'yicha jahon rekordlarining o'sishi munosabati bilan necha bor aniqlik kiritilgan va u takomillashtirilgan. Birinchidan, "rekordlar egri chizig'i" 4 ta zonaga emas, balki ko'proq zonalarga bo'linishi ma'lum bo'ldi. Masalan, N.I.Volkov submaksimal quvvat zonasini ikkita kichik zonaga bo'lishni taklif qilgan, ya'ni davomiyligi 15 dan 40 sek.gacha va 40 sek. – 2 min. Mo'tadil quvvat zonasi ham ba'zan ikki qismga bo'linadi – uglevodli nafas olish zonaosti va yog'li nafas olish zona osti.

Ikkinchidan, yoshi, jinsi vatayyorgarligi har xil bo'lgan odamlarda har bir zonada ishlashning vaqt chegaralari ma'lum bir farqlarga ega. Turli yoshda nisbiy kuch zonalarining vaqt intervallarini bilish muhim amaliy ahamiyatga ega. Ushbu ma'lumotlar mashg'ulotda tezkorlik yuklamalarini me'yorlash uchun orientir bo'lib xizmat qiladi.

Quvvatning har xil zonalariga (masalan, 100 va 10000 m ga yugurish) mansub bo'lgan siklik mashqlarda toliqishning fiziologik mexanizmlari sezilarli darajada farq qilishi aniqlandi. Shu bilan birga, agarda mashqlar bitta zonaning o'ziga tegishli bo'lsa (masalan, 100 va

200 metrga yugurish), unda, toliqish mexanizmlari va demak, chidamlilik ham ko'pchilik tomonlari bilan o'xshash bo'ladi. Tabiiyki, har bir holatda uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar ham ta'sir qiladi. Organizmning a'zolari va tizimlarining faoliyatidagi farqlar tezkor chidamlilikni rivojlantirishning turli usullarini ham ko'p jihatdan belgilaydi.

Chidamlilik faqat toliqish hodisalari mavjud bo'lganda namoyon bo'ladi. Tezkor chidamlilik qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, masofada harakat qilish paytida toliqish hodisalari shunchalik kechroq paydo bo'ladi va buning oqibatida, tezlikning pasayishi isbotlangan. Dekompensatsiyalangan toliqish elementlarini namoyon bo'ladigan lahza orqaga suriladi.

Demak, tezkor chidamlilik ham u yoki bu quvvat zonasida, odam mashg'ulotlar jarayonida toliqishning zaruriy darajasiga qadar yetganidagina rivojlanadi – bu holda organizm, go'yo chidamlilikni rivojlanishi darajasini oshirish orqali javob beradi.

Quvvatning har bir zonasida tezkorlik chidamliligini oshirishning asosiy yo'li – mashg'ulotlarda har xil yosh guruhlarida uning uchun xarakterli bo'lgan jadallikka nisbatan birmuncha jadal ishni qo'llashdan iborat. Bunday ish mos ravishdagi zonaga to'g'ri keladigan masofalarda musobaqadagi tezlikdan yuqori bo'lgan tezlikdagi harakatni ifodalaydi. Albatta, masofa musobaqadagi masofasidan qisqaroq bo'ladi, shuning uchun organizmga ta'sir qilish yetarli emas. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida javob reaksiyalarini zaruriy xarakterda va yo'nalishda bo'lishiga erishish uchun bitta mashg'ulotdagi trenirovka bo'laklari bir necha marta yengib o'tiladi. Mushak faoliyatini energiya bilan

ta'minlanishi xususiyatiga bog'liq holda, harakatlanish tezkorligining uchta turi ajratiladi, ular har bir zonada chidamlilikni rivojlantirish paytida yuklamalarni me'yorlashtirish uchun katta ahamiyatga ega.

- ♦ Energiya iste'moli yuqori bo'lmagan va kislorodga bo'lgan talab miqdori aerob imkoniyatlardan kam bo'lgan subkritik tezkorlik (ya'ni, kislorodni joriy iste'mol qilinishi ehtiyojlarni to'liq qoplaydi) – aerob funksiyalarni rivojlanishiga ustivor ta'sir ko'rsatadi.

- ♦ Kislorodga bo'lgan ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng bo'lgan va mashqlar kislorodning maksimal qiymatlari sharoitida bajarilganda chegaraviy tezlik – aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

- ♦ Kislorodga bo'lgan ehtiyoj odamning aerob imkoniyatidan yuqori bo'lganda va mashqni bajarish kislorod qarzi sharoitida bajarilgandagi chegaradan yuqori tezkorlik – anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

Subkritik, chegaraviy va chegaradan yuqori tezkorlikning absolyut ko'rsatkichlari siklik mashqlarning turiga, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga ko'proq bog'liq. Masalan, eng kuchli erkak sportchilarning chegaraviy tezligi suzishda – 1,6 m/s, yengil atletik yugurishda – 5,92 m/s, velosiped haydashda – 13,5 m/s.

Maksimal va submaksimal quvvat zonasida tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar chegaradan yuqori tezlikda, katta quvvat zonasida tezkor ishlash uchun chidamlilikni rivojlantirishda chegaradan yuqori va chegaraviy tezlikda, mo'tadil quvvat zonasida chidamlilikni rivojlantirish uchun asosan subkritik va chegaraviy tezlikda bajariladi.

Maksimal quvvat bilan ishlashdagi tezkor chidamlilik 9 dan 20 soniyagacha chegaraviy davom etadigan mashqlar uchun xarakterlidir.

Masalan, malakali yuguruvchilarda 100–200 m masofada yengilatletik yugurish.

Maksimal quvvat zonasida tezkor chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi – musobaqa masofalariga teng yoki undan ham kattaroq bo‘laklarni maksimal yoki unga yaqin tezlik bilan bosib o‘tish hisoblanadi. Bunday holatda, insonning rekord tezligi emas, balki mashg‘ulot kunida uning imkoniyatlariga nisbatan maksimal bo‘lgan tezligi nazarda tutiladi.

Ushbu quvvat zonasida tezkor chidamlilikni rivojlantirish jarayonida toliqishning kuchayishi bilan bog‘liq bo‘lgan tezlikni o‘zgarishi dinamikasini hisobga olish kerak. Agarda odam, ishning dastlabki soniyalaridayoq toliqishni boshlanishini va tezlikni tez pasayishini his qilsa (masalan, 20 m yugurishda natija yuqori, 50 m yugurishda esa, nisbatan past bo‘lsa), u holda, startdagi tezlashishda chidamlilikni yetishmasligi ko‘rinib turadi. Agarda, toliqish kechroq paydo bo‘lsa, tezlik esa masofaning o‘rtasida yoki uning oxirida pasaya boshlasa, unda, masofadagi tezkor chidamlilikni yetishmasligi haqida gapirish kerak.

Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish uslubi bir xil bo‘lmaydi. Ishning boshida o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyish etish va bir vaqtning o‘zida harakat tezligini kamaytirmaslik uchun jadalligi maksimaldan 95–100% bo‘lgan va davomiyligi 3–8 sekund bo‘lgan, takrorlashlar orasidagi intervalalri 2–3 daqiqa bo‘lgan mashqlarni takroran bajarish qo‘llaniladi. Bitta seriyadagi takrorlashlar soni 3–5 marta. Yuklamaning organizmga yanada chuqurroq ta’sir qilishi uchun 2–4 seriyali mashqlar bajariladi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqti 4–6

minut. Bunday ish juda qisqa masofalardagi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari uchun xarakterlidir.

Mashg'ulotda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint ham qo'llaniladi. Unda, mashqlar maksimal darajadan 95–100% tezlikda va 10–15 soniya davomida past jadallikdagi ish bilan to'ldirilgan dam olish pauzalari bilan 10 soniyali tezlashishlar shaklida bajariladi, tavsiya etilgan seriyalar soni 3–5ta, har bir seriyada mashq 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daqiqa. Masofani yuqori tezlikda marraga qadar tezlikni sekinlashtirmasdan (yoki biroz sekinlashtirgan holda) bosib o'tish uchun nisbatan yuqori tezlikni uzoqroq vaqt davomida ushlab turish qobiliyatini takomillashtirish kerak. Bunga asosiy musobaqa masofasiga teng yoki undan kattaroq uzunlikdagi bo'laklarni bosib o'tish orqali erishiladi. Musobaqa masofasi keraksiz oshib ketmasligi lozim, chunki bu ishning jadalligi asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajagacha kamayishi bilan bog'liq.

Kuch chidamliligi, ya'ni mushak kuchlarini uzoq vaqt davomida optimal namoyish qilish – bu, eng muhim jismoniy qobiliyatlardan biridir. Kasbiy, maishiy, harbiy va sport xarakatli faoliyatining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning rivojlanishi darajasiga bog'liq. Kuch chidamliligi bajarilayotgan harakat amalining tabiatiga ko'ra, namoyon bo'lishining har xil shakllariga ega. Biroq, uning o'ziga xosligi tezkorlik qobiliyatlarining o'ziga xosligidan kamroq ifodalanadi. Shuning uchun, turli mashqlarda kuch chidamliligini "olib o'tish" mumkin.

Mushak kuchlanishlari rejimiga qarab quyidagilar ajratiladi:

– dinamik kuch chidamliligi;

– statik kuch chidamliligi.

Ishda ishtirok etadigan mushak guruhlari hajmiga bog‘liq holda quyidagilar ajratiladi:

♦ Lokal kuch chidamliligi, bunda, ishda tana mushaklari umumiy hajmining $1/3$ qismidan kami ishtirok etadi (masalan, qo‘l kafti trenajyorida ishlash paytida);

♦ Xududiy kuch chidamliligi, bunda, ishda mushak massasining $1/3$ dan to $2/3$ qismini tashkil etuvchi mushaklar ishtirok etadi (masalan, turnikda tortilish paytida);

♦ Global kuch chidamliligi, bunda, ishda mushaklarning $2/3$ qismidan ko‘prog‘i ishtirok etadi (masalan, yugurish, suzish, eshkak eshishda).

Har xil xarakterdagi kuch bilan bajariladigan ish anaerob yoki aerob energiya manbalari bilan ta‘minlanadi.

Dinamik kuch chidamliligi harakatlarning tezligi nisbatan uncha katta bo‘lmagan paytda mushaklarning takroriy va sezilarli kuchlanishi bilan bajariladigan mashqlar uchun hamda "tezkor" kuch kerak bo‘lgan siklik yoki asiklik xarakterdagi mashqlar uchun tipikdir. Dinamik kuch chidamliligiga xos bo‘lgan mashqlar har xil kattalikdagi og‘irliklar (jadallik) bilan va mumkin bo‘lgan takrorlashlar soni (hajmi) bilan bajarilishi mumkin.

Dinamik kuch chidamliligi ko‘rsatkichlari ancha katta darajada maksimal kuchni ("kuch zahirasi") rivojlanish darajasiga bog‘liq. Qoidaga ko‘ra, katta kuchga ega bo‘lgan odamlar kuch mashqlarini ko‘proq bajarishlari mumkin. To‘g‘ri, ushbu qonuniyat, faqat yengib o‘tiladigan qarshilikning qiymati insonning maksimal kuch imkoniyatlarini 20–30% dan kam

bo'lmagan taqdirda namoyon bo'ladi. Og'irliklar kamroq bo'lganda, mumkin bo'lgan takrorlashlar soni tez ortadi va maksimal kuchga bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun, agarda kuch qobiliyatlari sezilarli qarshiliklardan (maksimal kuchning taxminan 75–80% dan ko'proq darajasida, ya'ni submaksimal kuch zonasida) foydalanish orqali rivojlantirilsa, unda, chidamlilikni maxsus rivojlantirmasa ham bo'ladi. Karshiliklar kamroq (maksimalning 30–70%, ya'ni yuqori va mo'tadil quvvat zonasida) bo'lgan paytda, bir vaqtning o'zida kuch va chidamlilikni rivojlantirish kerak. Agar, yengib o'tilishi kerak bo'lgan qarshilikning qiymati maksimal kuchning 20–30% dan kam darajasida bo'lsa, unda kuchning rivojlanishi chidamlilikka deyarli ta'sir qilmaydi. Maksimaldan 20% (yoki bu qiymatga yaqin) vazndagi kuch yuklamalarini qo'llash orqali chidamlilikni takomillashtirish kerak.

Dinamik kuch chidamliligini rivojlantirish uchun asosan takroriy, intervalli va aylanma usullar qo'llaniladi.

Statik kuch chidamliligi, asosan, ma'lum bir pozani saqlash uchun zarur bo'lgan chegaraviy, chegaraoldi va mo'tadil kuchlanishlarni uzoq vaqt ushlab turish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat uchun tipikdir.

Statik kuchlanishga chidamlilik mushaklarning kuchlanish kuchiga ko'proq bog'liq. Kuchlanish mushakning maksimal kuchiga nisbatan qanchalik past foizni tashkil qilsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi. Maksimal kuchning 50% ni tashkil qilgan yuklama bilan mashqlar 1 daqiqa davomida bajarilishi mumkin. Agar, rivojlantirilayotgan kuchlanish maksimaldan 15% dan kam bo'lsa, ish yetarlicha uzoq davom etishi mumkin.

Mushaklarning maksimal kuchi bilan statik chidamlilik o'rtasida bevosita bog'liqlik yo'q. Maksimal kuchni, masalan, orqa mushaklari kuchini ortishi paytida, qoidaga ko'ra, ularning statik chidamliligi ahamiyatsiz o'zgaradi.

Yosh kattalashgan sari statik kuchlanishlarga chidamlilik doimiy ravishda ortadi. Statik kuchlanishga chidamlilikni eng katta ortishi 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda kuzatiladi, ya'ni jinsiy balog'at yoshida: u qizlarda o'rtacha 32%ni, o'g'il bolalarda – 29%ni tashkil qiladi.

Statik kuch chidamliligini rivojlantirish uchun har xil izometrik mashqlar qo'llaniladi, ularni bajarilishi kompensatsiyalangan toliqish bosqichi bilan, ya'ni maksimaldan 82–86% bo'lgan statik yuklamalar bilan ("rad etgunga qadar") cheklanishi kerak. Ularning yordami bilan deyarli har qanday mushak guruhiga ta'sir ko'rsatish mumkin, Bunda, dastlabki holat va bo'g'imlar burchagi shunday bo'lishi juda muhimki, unda, chidamliligi ushbu mashqda natijani oshirish uchun kerak bo'lgan aynan shu mushak guruhlari ishga kirishadi.

Statik chidamlilikni rivojlantirishda takroriy usul (har xil variantlarda) katta rol o'ynaydi.

Nazorat savollari:

1. Toliqish nima?
2. Toliqishning qanday turlarini bilasiz?
3. Chidamlilik nima? "Chidamlilik", "umumiy chidamlilik", "maxsus chidamlilik" tushunchalariga ta'rif bering.
4. Chidamlilikni namoyon qilishni ta'minlovchi mexanizmlarni sanab o'ting.
5. Chidamlilikni namoyon qilishga qanday omillar ta'sir qiladi?

XVI-BOB . JISMONIY TARBIYA DARSLARNI TASHKIL QILISH. DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT: PEDAGOGIK TAHLIL, XRONOMETRAJ, PULSOMETRIYA O‘TKAZISH USLUBIYOTI

16.1. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Inson hayotining birinchi yetti yilligida bolalar sog‘lig‘ining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo‘lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi. Rusiy zabon olimlardan, Shelovanova, Aksariynoy, Sorocek, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarini natijalari shuni ko‘rsatadiki bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo‘lib o‘sishi uchun o‘z vaqtida to‘g‘ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muxim rol o‘ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto‘g‘ri baholash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta’siri ko‘rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab berdi.

Bolaning organizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin organizmning himoya refleksi sust rivojlangan bo‘ladi, nisbatan kasalga tez chalinadi. Shunga ko‘ra bu yoshdagilar ***jismoniy tarbiyasining vazifasi*** – ularning sog‘ligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavgdani to‘g‘ri tutish, umumiy va shaxsiy gigienaga e’tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Eng ahamiyatlisi ularda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang‘ida, konkida yurish, yugurish, suzish va

samoqat va velosipedda yurishlarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi. Bunga sabab ularning nerv sistemasini elastikligini yuqoriligidir. Oddiy harakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshga o'zlashtirishga yordam beradi.

Bu yoshdagilarda **jismoniy sifatlardan chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikni** rivojlantirishga imkoniyatlar katta.

Levi Gorinevskayani tekshirishiga qaraganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning to'g'ri yo'lga qo'yishda qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, 1-sinf dasturiga yaqin bo'lgan, unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari tarbiyalanadi. Ularni anatomo-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa ehtiyohtkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlar tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. Yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlar baribir namoyon bo'ladi.

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo'zg'alish va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez

almashinish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o'z o'rnini tez almashinishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoitni yaratadi.

Nerv jarayoni bosqichida katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta me'yori to'g'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib, ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'g'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish, ularni yurish tezlashini orttirish, boshqa harakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifodalashdan iborat bo'ladi. Bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa ham harakatli o'yin qoidalarini, umumiy va shaxsiy gigiena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mustaqil va guruhi bilan bajarishga o'rgatish ko'nikmalari berib boriladi. O'zidan kichik guruhlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zini sport razryadini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qiziqishga,

do'stlik, o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga e'tibor beriladi. Ularda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, axloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilsin.

Estetikadan tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat qabul qilish, tushunchaga ega bo'lish, fikrlash, ko'z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mustahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy uslublari

Harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalarni osondan qiyin didaktik tamoyili asosida, ketma-ketlikda, asta-sekinlik bilan olib boriladi va jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigiena qoidalari talablariga bo'ysunishga o'rgatiladi. Maktab yoshigacha bo'lgan bola jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslublari asosida olib boriladi va o'qitishning quyidagi – onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, tizmlilik, talabalarini oshirish tamoyillariga tayanadi.

Bolani harakatga o'rgatishda:

a) ko'rgazmalilik uslubiya**t**ida bajarilishi kerak bo'lgan harakat, ko'rgazmali qurol orqali ko'rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo'lj**al** beriladi.

b) so'z yordamida ko'rsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, so'rash va boshqa uslubiya**t**lardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiya**t**i – harakatni bajarish shartini o'zgartirmasdan va o'zgartirib bajarishdan foydalaniladi.

d) o'yin va musobaqa uslubiya**t**i.

Ko'rgazmalilik uslubi. Hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasi**n**ing ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezoni belgilanadi.

Eng kichik malakasi zahirasi kam bo'lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqga o'rgatish uchun ko'rgazmalik uslubiya**t**idan ko'proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg'ulot paytida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. Harakatga o'rgatishda taqlid qil, qushlaish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o'sha harakatni hayvonlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o'qitish bolalarda obraziga kirib bajarishga qiziqishni shakllantiradi va ta'lim jarayonini faollashtiradi.

Bu uslubni bolalar qancha kichik yoshda bo'lsa shunchalik qiziqib bajaradilar. Bu yoshdagilarga ko'rish va jismlarga qarab mo'lj**al** olish, qobiliyatini o'stirishni ahamiyati katta. U o'z navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni osonlashtiradi.

Masalan: baland osib qo'yilgan jismdan oshirib uloqtirish, bunda tana orqaga bukiladi, tananing og'irligi orqada to'rgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo'yilgan! Buyumga yetish, o'yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo'yib bajartirishni samarasi yuqori bo'ladi.

Bolalarni mashqlarini qo'rqmay bajarishga o'rgatish muhimdir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, ko'pik, aytishuv bilan o'ynaladigan o'yinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

So'zdan foydalanish uslubiyati. Bolada jismoniy mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uni ko'z oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslubi yati ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko'rishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar.

Bolalar qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish uslubi yatidan foydalanish osonroq bo'ladi. So'zni harakteri o'rganishni har xil bosqichida turlicha bo'lishi lozim. O'rgatishni boshlanishida harakat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko'rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko'rsatmalar yordamida harakatdagi xatolarni to'g'irlash va ogoxlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va ko'rsatmalar maktabgacha yoshdagilarga jismoniy mashqlarni teng boshlash, tugallash, uni suroatini aniqlash, ritmini, harakatga yo'nalish berish uchun qo'llaniladi.

Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz

bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda undan foydalanish mumkin. Ko'rsatmalardan asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko'proq foydalaniladi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, sherlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni o'qish bilan qo'shib ijro etiladi. Bajarilish paytida bolalarga savol berish, ularni fikrlashga o'rgatish, o'sha jismoniy mashq haqida to'liq bo'limga, harakatni his qilishga imkoniyatni ko'paytiradi. Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida ko'proq ma'lumot fikrga ega bo'lish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim bo'lgan malakalarga manbaa bo'ladi. Hamda jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o'qish, rasmlar ko'rish, stadionlarga ekskursiyalar va sayrlar qilish orqali ham yo'lga qo'yilishi mumkin.

Mashq uslubiyati juda xilma-xildir. Maktab yoshigacha bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga hamma uchun umumiy holda ko'rsatish va bajarish ko'proq olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos kelsin. Bu yoshda ko'proq dinamik harakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga, organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadiganlardan foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlarni velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga ***statik*** harakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va

muskullarni to'ldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi, to'liq muskul qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari muskul va nerv bo'g'inlarini ishlarini susaytiradi. Yoshi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va qiyinlashtiriladi. **Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda** kattalar yordamida sust harakatlar, faol harakat elementlari umumjismoniy mashqlar (jihozli va jihozsiz, chalqancha yotish bilan, o'mbaloq oshish bilan, boshni har tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng sodda o'yinlardan foydalaniladi. Bu yoshdagilar dasturida asosiy o'rinni uqalash (masaj) egallaydi.

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda sal qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, jisimli va jisimsiz (to'p, yog'och, gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanishning eng oddiy mashqlari, velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoidasini soddaligi g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar hayvonar va h.k.).

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalardagi mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning "frontal" uslubi deb aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi.

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo‘lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko‘p takrorlayverish, tolishini vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o‘zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug‘ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo‘lgandan so‘ngina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda – o‘yin, musobaqa, turli-xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. “Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi”, “Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi”, “To‘pni kim uzoqroqqa ota oladi” yoki “Mo‘ljalni ura oladi” kabilar. Jismoniy mashqlarni o‘rgatishdagi o‘zigaxoslik o‘qitish uslubiyatlarini o‘zaro munosabatlarda namoyon bo‘ladi.

Maktab yoshigacha bo‘lgan bolalarni o‘qitishda taqlid qilish, ko‘rib to‘rgan narsaga, yoki o‘sha narsaga yoki oshqasiga, uni teskarisiga, pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo‘ljalga olish, o‘yin usullarini kiritish, o‘qitishni emotsionalligini oshiradi. Maxsus bilimlarni bu yoshdagilar diafilpmlardan, kino, mashqni tushuntirayoganda eshitayotib, harakat texnikasini, harakatli o‘yinlar qoidalarini o‘rganishda foydalanadilar va shu bilan bir qatorda shaxsiy va umumiy gigienik tushunchalarga ega bo‘lib boradilar.

Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalari

Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning sogʻlomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Yuqoridagilarni taʼsiridan tashqari bolaning kunlik harakat faoliyati (har kunlik harakati, rasm olish, har xil oʻyinlar, musiqa, jismoniy mehnat) shunday rejalashtirilsinki, boʻlarning hammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratsin. Tanlab kerakki, ular muskullar kuchini yaxshilasin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hamma organ va sistemalarni va jarayonlarni ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yurush, yugurish, suzish va velosipedda yurushdek mashqlarni meʼyorini barobarga ortirilsa bu sifat rivojlanadi. Bu oʻz navbatida shugʻullanuvchi yoshini hisobga olishni unutmaslik lozimligini taqazo etadi.

Bu yoshda tayanchharakat apparati egiluvchan boʻladi. Uni qobiliyatini susaytirmaslik uchun jismoniy mashqlarni yoshiga toʻgʻri keladiganlarini barchasidan yaxshi foydalanish darkor.

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi davlat va jamoat muassasalarida olib boriladi. ***Davlat muassasalarida*** – yaslilar, bolalar bogʻchalari; ***jamoat muassasalarida*** – mahkamalar, korxonalar, shaxsiy pulli yasli va bogʻchalar tarzida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari sifatida uyushtirilmoqda. Jismoniy tarbiya asosan davlat muassasalarida amalga oshiriladi.

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya. Bolalar bogʻchasi va yaslidagi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir rahbarlik qiladi. Jismoniy

tarbiya ishini tarbiyasi olib boradi. tarbiyachi mashg'ulotlarni musiqachi, shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni meyorini aniqlashga yordam beradi.

Yasli va bog'chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o'quv tipidagi mashg'ulotlar ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o'yinlar ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg'ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bo'lardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi. O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatishda asosiy ro'l o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar yasli va bog'chalarining hamma guruhlarida o'tkaziladi. 1 yoshgacha bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo'lgan bolalardan yoshi katta bo'lgan guruhlarda (6-12) haftada 3 marotabadan, 3-7 yoshgacha bo'lganlarda haftada 1 marta va hamma guruhlar bilan birga o'tkaziladi. Yoshi katta bo'lgan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashg'ulotlar 4 qismdan -tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunloq, qismlariga bo'lib olib boriladi va ularning har birida o'zlarining aniq vazifalari hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, "o'rmonga sayohat", harakatli va syujetli ("O'rmonga sayohat" va boshqa) shakllarda olib boriladi. Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so'ngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo'lishi kerak bo'lgan vaqt hisobiga o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika yasli va bog'chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turib o'tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo'lganlarda ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo'lingan guruhlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi.

Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini, elastikligini musta'kamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi. Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va hayotda uchraydigan syujetlarni o'z ichiga olishi kerak. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yoshi ulg'aygan sari 8 tagacha bir kompleks bir haftaga mo'ljallab tuziladi va 3-4 kundan so'ng qiyinlashtiriladi, 7-12 daqiqa davomida o'tkaziladi. 6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar dozasini uni bajarilish og'irligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo'yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Chiniqtiruvchi muolajalar yasli va bog'chalardagi kundalik va hayotiy chinqitirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari, suvda cho'miltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi. Bo'lardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina effekt beradi. **Jismoniy tarbiya daqiqalari** rasm mashg'ulotlarida plastilin bilan ishlash paytida hisob, nutqni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulot uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan to'rgan, o'tirgan holda bajariladi.

O'yinlar ertalab soat 10⁰⁰-12⁰⁰ larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Harakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, maydon va undagi sharoitga e'tibor beriladi. Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab, so'ngra o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. O'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba qaytariladi. Sayohat haftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlarda esa, 1-2 marotaba uyushtiriladi. Unda oldindan boradigan joy, mashg'ulot stsenariysi tuzilib sharoitihisobga olinishi va lozim bo'lgan jihozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayohat muddati 20 daqiqada 1,5 soatgacha davom yetkazish mumkin.

Jismoniy madaniyat bayramlari bayram kunlari (yangi yil, Navro'z, Mustaqillik, Konstitutsiya kunlari)ga bag'ishlab yoki bog'chadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi va boshqalar tarzida

o‘tkaziladi. Har xil o‘yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi senariysiga kiritilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan **individual shug‘ullanish mashg‘ulotlari** shifokor yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Bu mashg‘ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda, yurak tomir sistemasida kasali borlar shug‘ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Mashg‘ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rolni o‘ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan **mustaqil shug‘ullanish** mashg‘ulotlari bolalarga o‘zlari yaxshi ko‘rgan jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi ularga jihozlangan gimnastika shaharchasi yoki maxsus bolalar maydonchasidek, suzish havzasi, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo‘ygan. Mashg‘ulot paytida tarbiyachi bolalarga rollarni ajratib qo‘yishi lozim bo‘lgan samarani beradi.

Yasli va bolalar bog‘chasida **umumiy ish rejasi** tuzilib unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi. Bu bo‘limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo‘lishi mumkin: suzishni o‘rgatish, velosiped, samoqat, roliklik konpkida yurishni o‘rgatish va boshqalar. Buning uchun oldindan tarbiyachilar oldindan maslahatlashib, basseyn to‘ldiriladi yoki yaxmalak otish joyi qilinadi. Tarbiyachi dasturni kvartal, oylar vahaftalarga bo‘lib reja tuzadi va o‘sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonini borishini boshqaradi. Rejelashtirishda

bolalarning jismoniy tayyorgarligi e'tiborga olinishi shart. Yasli va bog'chada yiliga 3-4 marta jismoniy tayyorgarligini o'yishini tizimli hisob-kitob ishlari olib boriladi va jismoniy sifatlarini rivojlanishini nazorati yo'lga qo'yiladi. Ana o'shanga asoslanib tarbiyachi maktabga yo'llanma olgan bola haqida hisobot yozadi.

16.2. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining maqsadi:

o'quvchi yoshlar tanasidagi barcha a'zolari sog'lom o'sishini ta'minlash hamda ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlashdir. Ulug' mutafakkir Abdulla Avloniy ta'kidlaganidek, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm- ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarur. Jismoniy tarbiya barchaga, ayniqsa, bolalarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustaxkamlaydi, insonning ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishiga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Agar farzand sog'lom, oqil, iymon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmatkeltiradi, el-yurt nazaridan xech qachon chetda qolmaydi deb uqtiradi. Jismoniy barkamollik tarbiya tizimida muxim o'rinni egallaydi va boshqa tarbiyalar bilan birga amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'z oldiga qator vazifalarni qo'yadi.

Jumladan:

- organizmni chiniqtirish;
- sog'likni mustaxkamlash va rivojlantirish;
- o'quvchilarda yangi jismoniy harakat turlarini xosil qilish va

qurollantirish, o'quvchining yoshiga;

-jinsiga, chiniqqanlik darajasiga mos keladigan jismoniy harakat sifatlarini rivojlantirish va o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalash;

-shaxsiy va jamoaviy gigiena qoidalariga rioya qilishga o'rgatishdan iborat.

Bu vazifalarni xal qilishda jismoniy tarbiya aqliy, estetik va mehnat tarbiyalari bilan ham ko'rlik qiladi.

Insonning sog'lom va barkamol o'sishi turli omil va vositalarga bog'lik. Avvalo, nasl toza, sog'lom bo'lishi kerak, shu sababli Prezidentimiz sog'lom ota- onadan albatta, sog'lom farzand tug'ilishini aloxida ta'kidlaydi. Qolaversa, yashash jarayonida sanitariya - gigiena qoidalariga amal qilishi, tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari, ya'ni quyosh, havo va suv ta'siridan hamda jismoniy mashqlardan foydalanishni taqazo qiladi.

Jismoniy mashqlar gavda muskullarining o'sishi va mustaxkamlanishiga, yurak-tomir faoliyatining va nafas olish organlarining yaxshilanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaning hamma bosqichlarida ayrim mashqlarning ma'rifiy, tarbiyaviy va gigienik ahamiyati aniq misollar bilan tushuntiriladi va ko'rsatiladi. Barkamol avlodning harakat qilishga bo'lgan ehtiyojini qondirishda qiziqarli va maroqli jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari muxim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zaminadagi vazifalarni izchil hal etibgina erishish mumkin.

O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi.

Umumiy vazifalar:

- bilim berish;

- jismonan tarbiyalash;

- sog‘lomlashtirishdan iborat bo‘lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan davlat ta‘lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1).O‘quvchilar organizmining sog‘lig‘ini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2).Turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo‘lish uchun shu yoshga xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3).Hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko‘nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo‘ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4).O‘quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5).O‘quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;
- 6).O‘quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.

Bu vazifalar ma‘naviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o‘quvchilarni yoshini ulg‘ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab

o‘qitishning ayrim bosqichlarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruhidagi ta’lim tarbiya ishlarida halqilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlilarida (1-4 sinflar) organizm tabiiy rivojlanishda bo‘ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo‘lga qo‘yishimiz kerak bo‘ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funksiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e’tibor beriladi, bo‘lardan tashqari qomatni to‘g‘ri tuta bilishga o‘rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiena qoidalariga oid bilimlar qo‘shib berish bilan tarbiya jarayoni qo‘lga qo‘yiladi.

12-15-yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o‘sayotgan yosh organizmga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo‘ladi.

Bu davrda bolalarni “Alpomish va Barchinoy” maxsus testining talablari va me’yorlarini topshirishga tayyorlash yo‘lga qo‘yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o‘rni va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo‘lga qo‘yiladi. Asta-sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o‘zlashtiriladi, hakamlilik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o‘rgatish lozim bo‘ladi.

15-16-yoshdagi o‘quvchilarning organizmi yoshi ulg‘aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonni yanada kuchaytirishga yo‘naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish ta’lim tizimining shu yoshdagilarda ish qobiliyatini

yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan, uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning vositalari ham bu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigiena omillari jismoniy tarbiya vositalari majmuasini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi. Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida obyektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, subyektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'lgasini holdan toydirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib qo'yilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilaning qariyalari yoshlarga toshni nishonga otishni, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirishgan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanishi davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning harakat sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqlarning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar

vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar - erkin harakatlar. Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M.Sechenov va I.P.Pavlovning ilmiy dunyoqarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning faol ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar. Jismoniy mashqlar, agarda, ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul uslubiyati jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omillardir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga xos xususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush tartibi);

2. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar);

3. Tashqi sharoitning alohida xususiyatlari (meteorologik, mahalliy xususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Pedagog kishining ish qobiliyati to'g'risidagi asosiy ilmiy

qoidalarni bilishi kerak. (Yuklama va dam olishning organizmga ta'sirini, mashqlarning oqibatini). Jismoniy mashqlarning muayyan ta'sir omillarini muntazam ravishda to'g'ri hisobga olib borish mashg'ulotlarni uslubiy jihatdan ham maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli

Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deysinish, havoda uchish, yerga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek, mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzilishini muvofiqligida ko'rinadi.

Mashqning ichki tuzilishiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok yetadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari - energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligini o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birining biri bilan

aloqasi, o‘zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqacha, ya’ni ichki tuzilishi turlicha bo‘ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi tuzilishi esa o‘sha mashqning tashqi ko‘rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me’yori va harakat intensivligini ko‘rinishi bilan harakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o‘zgarishi shaklni o‘zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosif rolni o‘ynaydi. Masalan, har xil masofada tezlik sifatining namoyon bo‘lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo‘lishiga sababchi bo‘ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta’sir ko‘rsatadi. Aniq ma’lum bir harakat uchun namoyon bo‘layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta’sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi bir-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham ta’lluqlidir.

Umumta’lim maktablari kun tartibida jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy metodik ko‘rsatmalar mazmuni, vazifasi va maqsadi jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv dasturida mkammal yoritilgan. Ularga quyidagilar kiradi:

Ertalabki badan tarbiya, darsgacha gimnastika mashqlari, jismoniy mashq daqiqasi, tanaffuslar vaqtidagi o‘yinlar, sport soati, kuni uzaytirilgan guruhlar, sayrlar.

16.3. Jismoniy tarbiya darsi mashg‘ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi

16.3.1. “Dars” tushunchasiga tavsif.

Dars – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tizimli shakli bo‘lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o‘qitish jarayonidir.

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun mashg‘ulotlarning alohida shakli bo‘lib u akademik listeylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlari, gimnaziya va boshqa o‘quv muassasalardagi mashg‘ulotlardan o‘zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishining turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg‘ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo‘nalishida ma‘lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo‘yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o‘qitilgan (o‘rgatilgan)ni va keyin o‘qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo‘laklari bilan albatta bog‘lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo‘ljallangan dastur asosida hamda ma‘lum tizimga solingan jadval asosida tashkillashtiriladi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo‘lga

qo'yish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarning boshqa tipik shakllari o'zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to'ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to'ldirishda qo'shimcha rol o'ynaydi. Lekin ular aholini fizkulptura bo'yicha ma'lum darajadagi talablarni to'la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

16.3.2. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zahiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari **ta'lim berish (o'qitish), tarbiyalash** va **sog'lomlashtirish**dek jismoniy tarbiya jarayonining **umumiy vazifalaridan** kelib chiqib, har bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O'zlashtirish», «Mustahkamlash», «Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo'lgan **xususiy vazifalarni** qo'yish va uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta'lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga hamda o'rganilgan mashqlarni turli

sharoitda amaliyotda qo'llashga o'rgatishga yo'naltiriladi. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o'quv materiallarini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoy qiladi. **Masalan**, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o'zida texnik jihatdan mukammal o'rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug'ullanuvchining harakat koordinastiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o'zlashtirilayotgan harakatga o'xshash harakat zahirasiga ham bog'liq.

Arqonga oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi.

Ta'limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e'tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomlilik, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni engishdagi qat'iyyati va boshqalarni qo'shib **tarbiyalash** talab qilinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni, mashg'ulotlarning

joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazilishi, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

16.3.3. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish va o'tkazishning uslubiy asoslari.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillashtirish uchun tanlagan uslubiyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

Dars uyushtirilishining terminlanishi quyidagilarni:

1) Tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) Moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni; 3) Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillashtirish uslubiyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish vazifasidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqligiga erishish; Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma'quli) 14-16⁰S da ushlanishi; Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi; Sport zallarining esa

oynalari ochilib shamollatilishi lozim Aniqlanishicha, inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyastiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning a'amiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polning tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putr etkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, etarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

16.3.4. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarining sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning xarakterli **komponentlari** deb ataladi, ular:

a) darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar. Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirrasini xolos.

b) tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri. Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z hissiyatini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emostionallikni boshqarish va h.k.lardir. Shug'ullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va

uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillashtirish, shug‘ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug‘ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo‘lgan yo‘lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o‘zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yo‘naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta‘lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o‘ynaydigan muhim asosiy holatlarni o‘z ichiga oladi.

g)shug‘ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo‘ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o‘zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o‘zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo‘ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to‘rtinchi komponenti hisobiga sodir bo‘ladi. Bunda o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo‘ladi. Rejalashtirilgan o‘quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo‘lmoqdam yoki yo‘qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo‘riqnomalar tayyorlanadi.

16.3.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog‘liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo‘ladi. avvaligi dars haqida fikr bildirib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va

davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qoʻllanila boshlandi. Keyinchalik darsga qoʻyilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning meʼyori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qoʻllanildi. «**Darsni strukturasi**» degan atama birinchi marotaba **V.V. Belinovich** tomonidan (1939) qoʻllanildi va oʻrinli ravishda darsni tuzilishi deb toʻgʻri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. **N.N. Efremov** (1959) birinchi marotaba «**darsning tuzilishi**» degan tushunchaga taʼrif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashgʻulotni tarkibiy (**kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov**) qismlarini oʻzaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa **darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi** deb taʼrif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qoʻyilgan va darsni tuzilishini uch qismli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi oʻqituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni toʻgʻri joylashtirish va darsdagi yuklamani meʼyorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil oʻrganishni yoʻlga qoʻyadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qoʻllaniladigan taolimning uslubiyatiga aniqlik

kiritadi va uni qo'llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo'lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P.Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma'lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshida emas ma'lum tayyorgarlikdan so'ng, mashg'ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg'ulotdagi asosiy vazifalarga shug'ullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg'ulotlar davomida talab darajasiga ko'tarish lozimligiga to'xtaldi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko'pincha shug'ullanuvchi zo'r berayotgan ya'ni uni faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishligini amaliy a'amiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emosional holatdan vazmin holatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam holatga o'tish va mashg'ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular **tayyorlov, asosiy va yakunlov** qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining **tayyorlov qismi** uchun 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa 20 minutgacha bo'lishi mumkin. Iqlim sharoiti sovuq, issiq va h.k.larga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o'quvchi yoki shug'ullanuvchi organizmini funkstional holatini tayyorlaydi. Organizmning funkstional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o'quvchini harakat koordinastiyasining yaxshilanganligi, peshonada engil terlash yuzida qizillikni paydo bo'lishi o'quvchining harakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emostional holatini ko'tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda echiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra «**tashkiliy daqika**» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 1-1,5 minut vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini eolon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlash-tirish, tana bo'g'inlari, musqo'llari uchunharakatda, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lganharakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo'llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. Jismoniy tarbiya darsining **asosiy qismi** uchun 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars sstenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi-agi shu sinf uchun rejalashtirilgan

yangi mashqlar uqtiri-ladi, yoki avvalgi sinflarda o‘zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlari tanishtiriladi, o‘zlashtiriladi, mustahkamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va uslubiyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta’lim standarti dasturining bo‘limlari (gimnastika, engil atletika, suzish, kurash, sport o‘yinlari, futbol, harakatli o‘yinlar)ni o‘quv materialini o‘qitish o‘zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo‘yadi. Darsning asosiy qismining talablarni hal qilish o‘quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz-ulab, aylanib yurib bajarish, kreystring uslubiyatlari orqali maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e’tiborga olishni taqazo etadi.

Darsning bu qismida o‘qituvchilarning yordamchilari-fizkulptura faollarining ahamiyatini e’tirof etmay ilojimiz yo‘q. Ular o‘qituvchi tomonidan haftaning boshlanishida instruktiv mashg‘ulotlar uchun to‘planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruhlarda yo‘riqchi vazifasini bajarish uslubiyati o‘qituvchi tomonidan o‘rgatiladi.

3. Jismoniy tarbiya darsining yakunlov qismi dars uchun ajratilgan umumiy vaqtning 3-5 minuti sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil harakatli o‘yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismida ko‘tarilgan

emotional holatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafariga joriy baho qo'yiladi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o'tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlang'ich sinflarda o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng o'quvchilarini, o'qituvchining o'zi kiyinish xonasiga kuzatib qo'yadi.

Turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili **birinchidan**, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko'rsatdi. **Ikkinchidan**, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o'tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga bog'liq. **Uchinchidan**, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarini davomiyligini o'zgarishi o'quvchilarni yoshiga bog'liq. Boshlang'ich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya'ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Boshlang'ich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyinharakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko'p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko'rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o'qituvchi tomonidan ko'p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo'lishining, sababi

navbatdagi darsga o'tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O'rta va yuqori sinfga o'tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o'quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo'ladi. Tushuntirish va ko'rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o'quvchilar tomonidan kattahajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko'ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilishi turlicha va o'zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

16.4. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari

Mashg'ulotlarni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni kursatadiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri bekiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik extiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi.

Organizmning intensiv o'sish va rivojlanish davri bolalik va o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi. Bugungi kunda respublikamizning sog'lom va garmonik rivojlangan fuqarolarni shakllantirishni, jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'i va tashki muxitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muxim ta'sir

ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va vatanni sevish xis-tuyg'ularini shakllantiradi. Sportni bolalarning kundalik ehtiyojiga aylantirish va ularni sport turlariga jalb etish maqsadida joylarda juda ko'p ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda. Bolalar sportini zamon talablari asosida rivojlantirishga xizmat qiladigan, mamlakatimizda joriy etilgan uch bosqichdan iborat musobaqalarni yaxlit milliy tizimi yoshlarni uzluksiz sportga jalb qiladigan asosiy mexanizm bo'ldi.

Ushbu tizim:

- viloyat xokimliklari, tegishli vazirliklar va sport tashkilotlari o'quvchi-yoshlarini sportga keng jalb qilish borasidagi harakatlarini birlashtirdi;

- qishloq joylarida tarqoq, o'zaro bog'lik bo'lmagan va aniq maqsadga qaratilmagan musobaqalarni tartibga keltirdi.

Mazkur tizim musobaqalarini yanada takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2003 yil 3 iyunda "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qaroriga binoan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarining respublika finalini uch yilda bir marotaba o'tkazilishi belgilandi.

Bugungi kunda respublikamizning barcha shahar va olis qishloqlarida ham sport zallari, maydonchalari, klublari, salomatlik markazlari yangitdan qurilib, eskilari esa ta'mirlanib foydalanishga

topshirilmoqda. Bu yerlarda o'quvchi yoshlar uzlarining yoqtirgan sport turlari bilan shug'ullanishmoqda.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari deganda o'qituvchi

rejasiga muvofiq o'quvchi mashqlarni bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi.

Frontal (yoppasiga) shug'ullanish usuli - mashqlarni barcha o'quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq o'quvchi qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy og'irlikka erishilishidadir, o'quvchilar o'qituvchi farmoyishi yoki jamosini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug'ullanish usuli mashqlarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bo'la oladi.

Mazkur usul o'quv muassasalarining barcha bosqich o'quvchilari bilan olib boriladigan ishlarda, ayniqsa, o'quv materiali bilan tanishtirishda keng qo'llaniladi. **Guruhli usul** shundan iboratki, unda o'quvchilar guruhlariga bo'linadilar,

har bir guruh o'qituvchi topshirigiga binoan mustaqil shug'ullanadi. Mashq uchun jixoz va inventar etishmaganda shu usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikkita-uchta mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar. Har bir guruhga o'quvching mashg'ulot paytidagi harakatini kuzatib turish uchun boshliq tayinlanadi.

Guruhlariga bo'linish ikkitagacha, uchtagacha sanash yoki bir qator kolonnadan ikki, uch kator kolonnaga qayta saflanish va har bir qatorni tegishli joyga burib olib borish orqali amalga oshiriladi.

Darsda guruhlar bir-biriga xalakit bermaydigan tarzda joylashadi.

Guruhli usul barcha o'quvchilar mustakil mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lganlaridan so'ng qo'llanilishi mumkin.

Individual usul shundan iboratki, bunda har bir o'quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo'llaniladi. Bu o'qituvchiga har bir mashq bajarilgandan so'ng yakun chikarishga, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, kamchilik va xatolarga qaratishga imkon beradiki, bu ta'lim va tarbiya jixatdan juda muxim.

Aylanib yurib shug'ullanish usuli- darsning ma'lum bir vaqtida o'quvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bo'linib, o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg'ulot joyiga boradilar va o'qituvchi signali bo'yicha mashqlarni mustakil bajara boshlaydilar. Ma'lum bir vaqt o'tgach (30-40 sek), o'qituvchi yangi signal beradi va o'quvchilar boshqa snaryad yoki mashg'ulot urniga uyushgan xolda o'tadilar. Barcha o'quvchilar dars rejasida kuzda tutilgan ham ma mashqlar bilan shug'ullanib bo'lmaganlaricha shu tarzda davom etaveradi. O'quvchilar bir snaryaddan ikkinchisiga utib va barcha mashqlarni bajarib, guyo mashqlar doirasini tugallaganlari uchun bu usul aylanma usul deyiladi. Bu usulni shuning uchun ham trenirovka deb ataydilarki, uning asosiy maqsadga yunalganligi shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishdan iboratdir. Bunga mashqlarni muayyan izchillikda, ixtiyoriy yoki berilgan sur'atda, muayyan vaqtda yoki ma'lum miktorda ko'p martalab takrorlash orqali erishiladi.

Oqimli usulda o'quvchilar bitta mashqni navbat bilan, ketma- ket tuxtovsiz oqim tarzida bajaradilar. Bunday oqimlar sharoitga qarab ikkita, uchta bo'lishi mumkin.

Ikki yoki uch oqimda dars zichligi, binobarin og'irligi ham oshadi. Oqim usuli akrobatika mashqlari, uzun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, skameyka va gimnastika devoriga tirmashishda, uni oshib utishda, muvozanat sakqashda, tayanib sakrash, uzunlikka hamda balandlikka sakrashda qulaydir.

Oqim usulining bir turi shuki, o'quvchilar bir necha xil mashqni navbat bilan bajaradilar. Masalan, o'quvchilar dastlab skameykada yuradilar, so'ng yog'ochdan oshibo'tadilar, undan keyin plankadan sakraydilar. Bu usul o'qituvchiga o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan barcha mashqlarni kuzatish imkonini bermaydi, shuning uchun u juda zarur bo'lgan joyda turadi.

Oqim usuli ko'prok malaka va kunikmalarni takomillashtirish maqsadidagi mashqlarni utishda, shuningdek og'irlikni oshirishda qo'llaniladi.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari qo'yilgan vazifalar, sharoit, o'quvchilar soni va ularning tayyorgarligiga bog'liq. Bundan tashqari turli usullarning qo'llanishi o'quvchining darsga bo'lgan qiziqishini va darsning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari:

1. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (harakat) sifatleri qanday tarbiyalanadi?
2. Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?

16.5. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi talablarga e'tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya darsini taxlil kilishning namunaviy rejasi

Darsning o'tilish vaqti _____

Sinf _____

Darsning turi _____

Darsdagi o'quvchilar soni _____

Dars o'tuvchi _____

Taxlil olib boruvchi _____

Dars vazifalari:

1. _____

2. _____

3. _____

Pedagogning darsga tayyorlanishi

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yukori saviyada ishlab chikib, okka kuchirish va darsning muvaffakiyatli utishi uchun bevosita tayyorgarlik kurish (darsni moddiy-texnika tomonidan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, gurux boshliklarini tayyorlash) nazarda tutiladi. Shuning uchun taxlil kilayotganda kuyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muxayyoligi, uning xar dars ish rejasiga muvofiqligi, anik ishlab chikilganligi va tashki kurinishi:

A) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, anikligi, tugri ifodalanganligi, xartomonlamaligi (shugullanuvchilarning xar tomonlama va garmonik rivojlanishini ta'minlashi);

B) konspekt mazmunida kerakli vositalarning tugri tanlanishi (darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shugullanuvchi-larning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning dars vazifalariga muvofiqligi dars qismlarida vositalarning uzaro va mashgulot utkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

V) mashqlarni mikdorlash va ularning ketma-ketligi;

G) konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatmalari bulimida: darsni tashkil etish, utkazish metodikasi, sharoitlari buyicha kanday ko'rsatmalar berilgan, ularning tugriligi, maksadga muvofiqligi, ifodalanishi va xokazo misollar Bilan tasdiklanadi.

2. Dars utkazish joyi, o'quv kurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena xolati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashki kurinishi.

4. Navbatchi va gurux boshliklarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod kilingan yoki yuklama (kasalligi buyicha) mikdorlab beriladigan o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

Darsni tashkil etish.

Kuzatuvchi bu bulimda kuyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari ayrim asboblarda ish bajarish va mashq turlari uchun taksimlangan vaqtning maksadga muvofiqligi;

2. Mashgulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va kayta saflanishlarning maksadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy kiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning usullarini qo'llanishi, maksadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshlariga mosligi, darsning yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiklanadi.

4. Darsning qismlarida o'quvchilarning xarakat faolliklarini oshirish uchun kandy metodik usullardan foydalanildi, ularning dars vazifalarini xal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiklanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning effektivligi, ularning uz vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik koidalariga rioya kilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat kilishi va baxolashi.

Darsda qoʻllaniladigan vositalarga tavsif.

1. Darsning tayyorgarlik qism vositalarini, uning bajaradigan yunkstiyasiga muvofiqligi (maxsustayyorgarlik va yondoshtiruvchi, oʻquvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning etarli bulishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shugullanuvchilarning imkoniyatlarini xisobga olish, uzlashtirayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun engillashtirilgan sharoitlar yaratish, kunikma va malakalarni xisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari eʼtiborga olinganmi, organizmning tiklanishi taʼminlanganmi yukmi shularga eʼtibor berish kerak.

4. Uyga topshiriklar, ularning tugriligi vaxususiyatlari, ularning qoʻllanishiga bulgan asosiy talablarga rioya kilinganmi, oldingi dars topshiriklarini tekshirish amalga oshirildimi?

Oʻrgatish usullarining qoʻllanishi

1. Oʻqituvchining suzlashuv usulini egallaganligi, maxorati va undan foydalanishningsamarasi % darsda suzlashuv usulining kanday shakllari qoʻllanildi, ularning dars vazifalariga va oʻquvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan maʼlumotning mazmunliligi (misollar bilan).

2. Suzlashuv usulining taʼsirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qoʻllanishi (kiyoslash, takrorlash, intonastiya va x.k. Misollar.

3. Pedagogning umumiy nutk madaniyati (nutkning ravonligi, boyligi, anikligi, taʼsirchanligi v ax.k.).

4. Ko'rsatmalilik usulini tugri qo'llay bilish (o'quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va anik vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik koidalaridan foydalanish).

5. Ko'rsatmalilik usulining ta'sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo'llanishi (tez, sekin va x.k.). Misollar.

6. O'qituvchining suzlashuv ko'rsatmalilik usullarini va xar xil xarakatlarni uzaro bogliklikda qo'llay bilishning bir vaqtning uzida suzlashuv ko'rsatmalilik usullaridan foydalanishi, jamoa muxokamasi bilan birgalikda olib borish va x.k. dars oldiga qo'yilgan vazifalarni xal etishda ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni Amaliy uzlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga (bulaklarga) va yaxlitligicha qismlarga bulib o'rgatish usullarini qo'llashning samaradorligi (o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini xisobga olgan xolda xar bir usulni qo'llashning uziga xos ketma-ketligiga rioya kilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlarning texnikasidagi xatolarni oldini olish va tuzatish usullarining qo'llanish sifati (usulning kupligi: yondoshtiruvchi mashqlar metodi, asosiy mashq texnikasini uzgartirish metodi va x.k.).

9. Xatolarni oldini olish va tuzatish metodini, xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniklash, yukotishni xisobga olgan xolda qo'llanish.

10. Mashqlar texnikasini urganishda qo'llanilgan metodik usullar. Misollar.

11. Pedagogning o'quvchilarga bulgan muomalasi, talabchanligi, kat'iyatligi, irodasi, uzini tuta bilishi; odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollariga xozirjavobligi, ularning yutuklarini ko'rsata olishi, tugri baxolay bilishi va x.k.

Jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash uslubiyati

1. Dars qismlarida o'quvchilarda tugri qadi-qomatni shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga kandy e'tibor berildi? Baxo bering.

2. Jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o'quvchilarga kandy topshiriklar berildi, jismoniy tarbiyaning kandy usullari (qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari, o'yin, musobaka usullari, aylanma mashq usuli va x.k.) qo'llanildi, ularning maksadga muvofiqligi va shugullanuvchilarning xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars utkazish sharoitlariga v ax.k. muvofiqligi.

3. Darsdagi yuklamani baxolash, uning o'quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars utkazish sharoitlariga va x.k. muvofiqligi, yuklamaning xajmini va shiddatini boshkarishda qo'llanilgan metodik usullarni maksadga muvofiqligi.

4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, uning kaytarilishi va davom etishi.

Pedagogning tarbiyaviy ishlari.

1. Darsning turli qismlarida tarbiyaviy vazifalarni xal etish uchun kandy topshiriklar berildi.

2. O'quvchilarning aqliy, estetik, va mexnat tarbiyasi uchun nimalar kilindi va ular kandy amalga oshirildi (intizomlilik, dustlik va urtoklik xissiyotlarini tarbiyalash; o'quvchilarda mustakillikni, mashqlarni uzi

bajara olishini, fikrlash faolligini oshirishga karatatilgan metodik usullarni qo'llash; darsda muammo va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shugullanuvchilarning kuzatishda va xatolarni tugrilashda, natijalarni baxolashda katnashishlari; uzaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish).

3. Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shugullanishga kizikish uygotishi va x.k.

O'quvchilarning xulki.

1. O'quvchilarning darsga uz vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriqlarni bajarishga munosabati.

2. Shaxsning faollik, onglik va tashabbuskorlik ko'rsatishi.

3. Ko'rsatilgan natijalarni nazorat kilishga, kiyinchiliklarni engishga bulgan bardoshligi.

4. O'quv-tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o'quvchilarning konikish yoki konikmasligi, ularning emostional xolati.

5. O'quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o'qituvchiga bulgan munosabati.

6. Navbatchi va gurux boshliklarining uz burchlarini kanday bajarganliklari, kamchiliklari va yutuklari.

Darsni umumlashtirish va xulosa.

1. Darsni o'rgatuvchanlik kiymati.

2. Darsning tarbiyaviy kiymati.

3. Darsning soglomashtirish kiymati.

4. O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

16.6. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o‘tkazish uslubi

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagog nuqtai nazardan to‘g‘ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi vaqt nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb, o‘quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarish uchun sarflangan vaqtning butun dars davomidagi vaqt nisbatiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma’lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma’lum darajada chuqurlashtiradi, chunki har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni rasional sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi xujjatlarini:

A) xronometraj bayonnomasini;

B) umumiy va motor zichligini;

V) dars zichligini matnda yozilgan tahlilini olib borish kerak.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek har xil bo‘limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o‘tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomani olib borishda, aynan dars o‘tish mobaynida uning fakatgina **ikkita bo‘limi** ya’ni - «**o‘quvchilar ish faoliyatining mazmuni - 2**» va «**ish faoliyatining tugash vaqti - 3**» to‘ldiriladi.

Toshkent shahridagi №_____ maktabning _____sinfida

O‘qituvchi _____tomonidan o‘tkazilgan darsda xronometraj ma’lumotlarini hisobga olish

BAYONNOMASI

_____ sana kuzatiluvchi _____

				Dars qismlari
				O‘quvchilar ish faoliyatining
				Ish faoliyatining
				O‘qituvchini tinglash,
				Mashq baja rish uchun
				Mashg‘ulot joyini
				Navbat kutish
				O‘qituvchi aybi bilan ketgan
				Eslatma

Kuzatish davomida dars bir o‘quvchi ustidan olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi bo‘limga pedagog faoliyatining mazmuni aniq va mashg‘ulotning ketma-ketligi yoziladi. Masalan: O‘quvchilarni saflash. Hisobot. O‘qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni oddiy tarzda yoki kiskacha – egilish, sakrash va b.k. deb yoziladi.

Uchinchi bo‘limga sekundomer bo‘yicha har qaysi ish faoliyatining **tugash vaqti** yoziladi. Masalan, o‘quvchilarning saflanishi va hisobottiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining tug‘risiga yoziladi.

O'qituvchi tomonidan mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, kurgazmali kurollarni tayyorlashga, mashgulot joyini tayyorlashga,

o'quvchilarning mashqni bajarishga ketgan vaqtlar anik kilib tegishli grafianning tugrisiga yoziladi.

Dars tugagandan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chikish kerak. Bunda xar kaysi faoliyatga ketgan anik vaqtni topish uchun keyingi sekundomer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi shart.

Tashkil kilish uchun bo'sh ketgan vaqt, ya'ni o'quv-tarbiyaviy vazifalarni echishga taallukli bo'lmagan xarakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash intizomining buzilishi, inventarlarning sinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib kolishi natijasida mashg'ulot vaqtida xosil buladigan tanaffuslar- bularning xammasi dars jarayonining **oklanmagan vaqtiga** kiradi.

Darsning umumiy zichligini xisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 dakika vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oklangan vaqtda 42 dakika sarflangan bulsa, xisob kuyidagicha echiladi:

$$45 \text{ dakika} - 100 \% \quad 42 \times 100$$

$$42 \text{ dakika} - X \% \text{ bunda } X = \frac{42 \times 100}{45} = 93,3 \%$$

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil kiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashg'ulotlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich bulib xisoblanadi.

Masalan: xarakatlarni bajarishga 20 dakika sarflangan bulsa, xisob kuyidagicha echiladi:

$$45 \text{ dakika} - 100 \% \quad 20 \times 100$$

$$20 \text{ dakika} - X \% \text{ bunda } X = \frac{20 \times 100}{45} = 44,4 \%$$

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil kiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniklagandan sung uni taxlil kilish kerak. Umumiy zichlikning eng yukori baxosi 45 dakikaning xammasini tugri va anik ishlatilishidir. Motor zichlikni optimal darajasi katta yoki kichkinaligi bilan bir kancha faktorlarga yozish darsni vazifaga, mashgulotni material tomonidan ta`minlanganligiga boglik.

Xozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 %, 6-7-sinflarda 50-60%, yukori sinflarda 70% ni tashkil kilishi kerak.

16.7. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o`tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan asosiy maksad, darsdagi yuklamani o`quvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashgulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniklashdan iborat.

Pulsometriya ma`lumotlarini tugri taxlil kila bilish esa, talabalarga keyinchalik uz xarakatlarini ob`ektiv baxolashga va xar bir sinf uchun yuklamalarni tugri rejalashtirishga, boshkarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o`quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o`qituvchining topshiriklarini faol bajaradigan o`quvchi tanlab olinadi. Ushbu o`quvchi kuzatuv ob`ekti xakida oldindan ogoxlantirilishi kerak.

Pulsni birinchi bor darsga kungirok chalinishiga 5 minut kolganda ulchanadi. Bunda kuzatuvchi, kuzatiluvchi o`quvchining tinch xolatda,

ya`ni uning puls ko`rsatkichi normal xolatda ekanligiga ishonch xosil qilishi kerak.

Puls-loticha turtki - tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi; kengayib-torayishi demak.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi oblast aniklanadi. Buning uchun tekshiruvchining bilagini bilakka usti bugimi qo`l bilan shunday ushlab kerakki, bosh barmok bilakning ikki tomonida, boshqa barmoklar esa uning yuzidagi pulslanuvchi bilak arteriyachasining paypaslanuvchi terisini bosadigan bulsin. Puls 10 sekund mobaynida ulchanadi.

Tomir urishini quyidagicha ulchashtavsiya etiladi:

1. Agar ish xususiyati doimiy bulsa, saflanish, yugurish, umumrivojlan-tiruvchi mashqlar vax.k. xar 3 minutda, 3 minutdan kam oralikda tomir urishini ulchash maksadga muvofiq emas, chunki o`quvchini tez tomir urishini ulchash uchun jalb etish, darsdagi xakikiy yuklamani aniklashga yordam bermaydi;

2. Xar bir dars qismi tugagandan sung;

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta boskichini tugatish vax.k., murakkab mashqlarni bajargandan sung.

Olingan ma`lumotlarni xisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga kupaytirib, protokolning beshinchi grafasiga, oltinchi grafaga pulsning 1 foizlarda uzgarishi yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch xolatda ulchangan puls 100 % deb olinadi. Ikkinchi marta ulchangan pulsning dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniklash uchun proporstiya tuzilib, ishlanadi. Masalan:

protokoldagi tinch xolatda ulchangan puls 1 minutda 90 marta, ikkinchisi- 103 marta bulsin.

Shunga karab proporstiya tuziladi:

$$\begin{array}{l} 90 - 100 \% \quad 103 \times 100 \\ 103 - X \quad X = \frac{\quad}{90} = 114,4 \% \end{array}$$

Uchinchisi- 108 marta, yana proporstiya tuzamiz:

$$\begin{array}{l} 108 \times 100 \\ 90 - 100 \% \quad X = \frac{\quad}{90} = 120 \% \text{ va x.k.} \end{array}$$

Yukoridagi vazifalar bajarilganidan sung, olingan ma`lumotlar asosida tomir urishining egri chizik grafigi tuziladi.

Yukoridagi xujjatlarga asoslanib, oxirida, darsdagi ogirlikning yozma taxlili bajariladi. Bunda kuyidagilar yoritilishi kerak:

Darsning vazifalari, darsning turi, o`quvchilarning darsgacha bulgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining uzgarishi va uning sabablari, darsning ayrim vabuton dars davomidagi ogirlikning maksadga muvofiqligi. Darsning oxirida tomir urishining soni va uning jismoniy darsdan keyin 5 minut davomida tiklanishi. Taxlilning yakunida kuzatuvchi o`quvchilarni darsdagi yuklamasi buyicha uzining muloxazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini ulchash protokoli, tomir urishining egri chizik grafigi va olingan ma`lumotlarning taxlili kushilgan xolda bir butun xujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan xujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni utgan o'qituvchiga tanishib chikish uchun beriladi. U o'z navbatida xujjat bilan tanishib, o'zining muloxazalarini bildiradi va xujjatga imzo chekadi.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Dars nima?
2. Komponent nima?
3. Darsni strukturasi nima?
4. Jismoniy tarbiya darsi nima?
5. Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?
6. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj nima?
7. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya nima?
8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil nima?
9. Ta'lim berish vazifalari nimadan iborat?
10. Darsning tuzulishi degan tushunchaga ta'rif bering?
11. Jismoniy tarbiyaning tayyorlok qismida nechta daqiqa sarflanadi?

Yakunlash qismining vazifasi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. "Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyat manba'a bo'limi 2005 yil.
2. Matveev L.P. "Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury" uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. –M: Fizkul'tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovy fizicheskoy kul’tury i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnyx zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnyx zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

XVII-BOB SINFDAN VA MAKTABDAN TASHQARI OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA

17.1. Sinfdan tashqari ishlarni tashkil qilish

Umumta'lim maktablari kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy metodik ko'rsatmalar mazmuni, vazifasi va maqsadi jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturida mkammal yoritilgan. Ularga quyidagilar kiradi:

Darsgacha gimnastika mashqlari. Uning maqsadi: o'quvchilarning aqliy ish qobiliyatlari va oldilarida turgan o'quv faoliyatlariga istak bildirishi hamda badan a'zolarida salbiy siljishlarni ogohlantirish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo'lgan vaziyatni yo'qotish. Maktabda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi darsdan oldin o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini faoliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi.

Maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa, boshqalari gimnastika boshlanish paytiga etib keladilar. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ba'zi birlari shoshilmasdan, lanj holatda keladilar, ya'ni hamma o'quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati bir yerga to'planmagan bo'ladi. Shuning uchun ularning diqqatini bir joyga to'plash va ularni aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Ana shuning uchun ham mashg'ulotdan oldin o'tkaziladigan gimnastika ayni muddaodir. Maxsus

tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchitadi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, boshqalarni tetiklashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda o'tkazish shart. Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi o'quvchilar, ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishi kerak. Agar pedagoglar yig'ilishida darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika jiddiyroq muhokama qilinsa, bu holda gimnastika maktab hayotiga tezroq singadi.

Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazilishi maktab direktorining buyrug'i bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi o'quvchilar va faollarni o'ziga yordamchi qilib tayyorlashi kerak.

O'quvchilarga mashqlar kompleksini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish mumkin. Ular esa bu komplekslarni uyda o'zlari mustaqil ravishda puxtalaydilar. Jismoniy tarbiya darslaridan vaqtincha yoki butunlay ozod etilgan o'quvchilar vrachning maslahi bilan uyda har kuni ertalab gigienik gimnastika mashqlari kompleksini bajarishlari lozim.

Ko'pchilik maktablarning tajribasiga asosan, o'quvchilarda darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga havas uyg'otish uchun sinflararo musobaqa tashkil etilib, maxsus salomatlik burchagi tuzish, unga natijalarni yozib borish shart. Buning uchun faollardan hakamlar tanlanib, ular har bir sinfning mashqlarni bajarishi, xulqi, faolligini

baholaydilar. O'quvchilarning uyushqoqligi ko'p jihatdan ular bilan olib borilgan tayyorgarlik ishlariga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarish uchun har bir sinfga maydondan alohida doimiy joyni ajratib qo'yish lozim. Mashqlarni jamoatchi faolning navbatchi o'qituvchiga raport berishidan boshlash kerak. Gimnastika mashqlari musiqa bilan o'tkazilsa yanada yaxshi bo'ladi.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika 8-10 daqiqa davom ettiriladi. Kichik sinflarda mashqlarni bajarish vaqti 5-7 daqiqagach kamaytiriladi.

Har bir mashqlar kompleksini o'quvchilarga 10-15 kun davomida bajartirish mumkin. O'quvchilarda mashq bajarishga bo'lgan havasni oshirish maqsadida har ikki-uch kundan keyin kompleksning biror qismini o'zgartirib turish lozim. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikaning asosiy mazmunini umumrivojlantiruvchi mashqlar tashkil qilib, ular butun organizmni, barcha muskullarni rivojlantirishga qaratilgandir. Hamma o'quvchilarni birvarakayiga joylashtirish imkoniga ega bo'lgan maktablarda bu mashqlarni yurish, yugurish harakatlari bilan to'ldirib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini ham muayyan bir izchillikda qo'llash, ularning organizmga ta'sirini asta-sekin oshirib borish kerak. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani yurishdan, muskullarga me'yorda ta'sir etadigan harakatlardan boshlash, birdan zo'r berib bajariladigan mashqlarni qo'llamaslik kerak.

Kompleks tanlashda barcha muskullarni rivojlantiradigan mashqlarga e'tibor beriladi. Ularni vaqti-vaqti bilan navbatlantirib turiladi.

Birinchisi - mashqlar qon aylanishini yaxshilaydigan, chuqur nafas olish va qaddi-qomatning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan "kerishish" shaklidagi mashqlardan iboratdir;

Ikkinchisi - oyoqlarni bukish va qonning butun organizmga tekis tarqalish imkonini beradigan "cho'qqayish" shaklidagi mashqlar;

Uchinchi, to'rtinchi va beshinchilari - gavda muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar. Ular qorin muskullarini mustahkamlaydi va ichki a'zolarining me'yori holatini, me'yorda ishlashini ta'minlaydi. Bu mashqlar orqa muskullarni ham rivojlantirib, qomatni to'g'ri shakllantiradi, bukurlikning oldini olib, gavdaning qovurg'a muskullarini mustahkamlash imkonini beradi;

Oltinchisi - siltanish harakatlaridan iborat bo'lgan mashqlardir. Bunday mashqlar natijasida bo'g'imlar chaqqon ishlaydi, bilak, oyoq va ko'krak qafasi yaxshi rivojlanadi;

Yettinchisi - sakrash, yugurish va chaqqonlik bilan cho'qqayish mashqlari bo'lib, ular nafas olish va qon aylanishini kuchaytirib, barcha ichki a'zolarining faoliyatini faollashtiradi.

Mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika to'rgan joyda yurish, chuqur nafas olish va to'g'ri qomat his qildiruvchi mashqlar bilan tamomlanishi lozim.

Maydonda yoki bino ichida har bir sinfni bimalol joylashtirish imkoniyati bo'lgan paytlarda mashqlarni buyumlar bilan o'tkazish tavsiya qilinadi. Buyumlarni maydonchaga oldindan shunday joylash kerakki, o'quvchilar saf tortish yoki darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish uchun o'z joylariga kelganlarida ularni qo'llariga olish qulay bo'lsin.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi: hordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish.

Ma'lumki, bola uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirishi natijasida, qo'l va oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta'minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishini yomonlashuvi esa bolalar asab hujayralarining ish faoliyatiga salbiy ta'sir etadi, bu esa o'z navbatida, bola diqqatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola charchaydi, uning ish qobiliyati pasayadi, mashg'ulotlardan chetlashadi, diqqatsiz, har narsani unutadigan bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklamani o'z vaqtida almashtirib turish, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ish faoliyatida muhim o'rin tutadi.

Olimlarning kuzatishlaricha, birinchi sinf o'quvchilari 15-20 daqiqa davomida diqqat bilan o'tirishlari mumkin ekan. 35 daqiqali mashg'ulotdan keyin ularda ish qobiliyati keskin susayadi. Dars paytida ko'rish va eshitish organlari, tana, ayniqsa, orqa kurak qismi muskullari, qo'l barmoqlari ko'proq yuklama oladi.

Charchashning boshlang'ich holatida markaziy nerv tizimini qo'zg'atuvchi jarayonida o'quvchilar xulqi tez o'zgaradi: o'qish faoliyatidan chetlashadilar, o'qituvchining tushuntirishini e'tiborsizlik bilan tinglaydilar, gaplashadilar,

o'rinlaridan turib ketadilar.

Mana shunday holatda 2-3 ta jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash charchashni yo'qotadi, o'quvchilar diqqatini yaxshilaydi, ularning ishlash qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab

etmaydigan 2-3 ta mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar kompleksi tanlab olinadi.

Jismoniy mashq daqiqalarini hamma darslarda o'tkazish shart. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki to'rgan holda bajariladi. 1-2-daqiqagacha davom etadigan 3-4-mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqi qo'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, to'g'rilanish, hamma bo'g'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashqi tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashishdan, 3-mashqi oyoqlarni bukish va to'g'rilash, tizzada bukilgan oyoqlarni ko'tarish, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, to'rgan holatdan o'tirish va hakazolar. 4-mashqi esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur. Jismoniy mashq daqiqalarini musiqa ohanglari ostida o'tkazish ham qo'llaniladi. Musiqa o'quvchilarning dam olish samaradorligi uchun qo'shimcha omil bo'lib, ularga ijobiy hissiyot beradi, harakat bilan bog'langan holda ish qobiliyatini oshirishning samarador vositasi bo'ladi.

Katta tanaffusda o'tiladigan o'yinlar: Uning maqsadi: o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odat tusiga kiritishdan iboratdir.

Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarni o'tkazish quyi sinf o'quvchilari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi:

Harakat faoliyatini oshirishga;

- Faol va mazmunli dam olishni va hordiq chiqarishni tashkil etishga;

- Butun organizm tonusini va ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlashga;

- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga.

O'yinlarni va jismoniy mashqlarni quyi sinf o'quvchilari organizmining psixologik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish zarur. Quyi sinf o'quvchilari o'yinlarni mustaqil tashkil etish uchun etarlicha tajribaga ega emaslar, shuning uchun sinf rahbari va jamoatchi tashkilotchining o'rnini birinchi darajada bo'lishi kerak. O'yinlar maktab hovlisida yoki stadionida, sport zalida hamda koridorda o'tkazilishi mumkin. Tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tish, raqs elementlari, ritmik gimnastika, quvnoq musobaqalar kiradi.

Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bo'larda qo'l, so'ngra yelka, tana, oyoq muskullari ketma-ket qatnashsin. Bunda yurak-tomir va nafas olish tizimi etarli darajada yuklama olishini kuzatish mumkin.

Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatning jismoniy faoliyat bilan almashuviga yordamlashadi, faol hordiq chiqarish uchun qulay sharoit, yaxshi kayfiyat, ijobiy hissiyot yaratadi, organizmning

umumiy tonusini oshiradi. Sport soatlari erkin, zo‘riqmagan holda o‘tkaziladi. Sport soatlari mazkur guruhlarda 40-60 daqiqa davometadi, vaqtning bunday tanlanishi o‘quvchilarning umumiy holatiga, ularning o‘quv ishlaridan keyingshi charchash darajasiga bog‘liq ravishda bo‘ladi. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish jarayonida o‘qituvchi qo‘llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini, tarkibini bilishi, shug‘ullanuvchilarda fiziologik va hissiy yuklamalarning oshib ketmaslilik tamoyillariga rioya qilishi kerak.

Mashg‘ulotlarda asosiy o‘rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo‘llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Shuningdek, sinfdan tashqari ishlar o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlaridan sport seksiyalarini, jismoniy tarbiya bayramlarini, sport musobaqalarini, davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko‘rishlarini ham o‘z ichiga oladi.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari:

- 1.O‘qituvchining darsga tayyorgarligi nimalardan iborat ?
2. Darsni pedagogik tahlil qilish qanday maqsadda o‘tkaziladi ?
- 3.Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya nima maqsadda o‘tkaziladi ?
4. Pulsometriya o‘tkazilayotganda qanday jismoniy tayyorgarlikka ega o‘quvchi tanlanadi ?
5. Pulsometriya qanday mutaxassis tomonidan o‘tkaziladi ?
6. Darsda yuklamani me‘yorlash metodikasi?

7. Jismoniy tarbiya darslarida qaysi zichliklar aniqlanadi ?
qanday maqsadda amlaga oshiriladi ?
8. O'quvchilarni sog'lomlashtirishda jismoniy tarbiyaning qaysi shakllaridan foydalaniladi?
9. Sinf dan tashqari qaysi mashg'ulot shakllarini bilasiz?
10. 10-11 sinfda sog'lomlashtirishda umumjismoniy tayyorgarlikning qaysi shakllari qo'llaniladi?
11. Darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarining maqsadi nimadan iborat ?
12. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikaga tavsif ?
13. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika kichik sinflarda qancha vaqt davom etadi
14. Har bir mashqlar kompleksini o'quvchilarga necha kun davomida bajartirish mumkin ?
15. Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan nechta mashqlar kompleksidan iborat bo'lishi lozim ?
16. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarni o'tkazish quyi sinf o'quvchilari uchun quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi ?
17. Sinf dan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimining maqsadi ?

XVIII-BOB O‘RTA MAXSUS VA OLİY TA‘LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA

Mamlakatimizda ta‘lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o‘shib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma‘naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risidagi” qonuni 2020 yil 23 sentabrda qabul qilindi. Bu qonunda ta‘lim tizimini mazmun va mohiyatini islox qilish, davlat va nodavlat ta‘lim muassasalari hamda ta‘lim va kadrlar tayyorlash sohasidagi raqobat muxitini shakllantirish nazarda tutilgan. Ta‘lim tizimini yagona o‘quv-ilmiy ishlab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta‘minlash ham da fuqarolarga ta‘lim, tarbiya berish, kasb-hunar o‘rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta‘minlangan.

Har qanday mamlakatning kuchi uning intellektual salohiyati bilan bilan belgilanadi. Salohiyatga esa turli yo‘llar bilan erishish mumkin.

Akademik litsey va kasb-hunar kolleji o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport - sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta‘lim olayotgan o‘quvchi yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko‘nikma va malakalarini mustaxkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha dars materiallari nazariy va amaliy bo‘limlardan iborat.

**Akademik litseylar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv
soatlarining taqsimot**

№	Dastur bo'limlari	O'quv bosqichlari		O'quv davomida ajratilgan soatlar
		1-bosqich	2-bosqich	
1.	Nazariy bilim asoslari	20	20	40
2.	Gimnastika	20	16	36
3.	Yengil atletika	20	20	40
4	Sport uyinlari	24	28	52
5	O'zbek kurashi (o'smirlar uchun Raqs elementlari va ritmik gimnastika (qizlar uchun)	18	18	36
6	Turizm (reja asosida)			
7	Suzish	12	12	24
8	Hatbaa tayyorgarlik	8	8	16
9	Harakatli o'yinlar	12	10	22
10	Tanlab olinadigan sport turi	12	12	24
	Jami:	144	144	288

ESLATMA: Har bir o'quv muassasa o'quv jarayoni jadvaliga asoslangan xolda bosqichlardagi soatlarni taqsimlashi mumkin.

Respublika akademik litsey va kasb-hunar kollejlari bugungi kunda har xil sport bazalariga ega. Bundan tashqari ularning iqlim sharoitlarida ham farqi bor. Shu nuqtai-nazardan dasturning turlari bo'yicha taqsimlanishi taxminiy bo'lib hisoblanadi.

O'quv muassasalarining jismoniy tarbiya bo'yicha raxbarlari uz sharoitlarini hisobga olgan xolda o'quv soatlarini jismoniy tayyorgarlik turlari bo'yicha taksimlanishiga (tegishli boshqarmalar bilan kelishgan xolda) o'zgartirishlar

kiritishlari mumkin.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlaridagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslar iloji boricha ochiq havoda, o'yin va musobaqa tarzida o'tkazish hamda har bir darsda o'quvchilarga uyga vazifalar berishi maqsadga muvofiqdir. Uyga beriladigan vazifalarning mazmuni: qomatni rostlash, gigienik qoidalariga rioya qilish, ertalabki gigienik gimnastika majmualarini tuza bilish va bajarish, mustaqil yugurish, harakat ko'nikmalarini bajarish, nazariy bilimlarni kengaytirish va mustaxkamlash, harakat sifatlarini rivojlantirish, sport turlari tarixini, xozirgi axvolini, musobaqa qoidalarini o'rganishlaridan iborat bo'ladi.

**Kasb-hunar kollejlari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv
soatlarining taqsimoti**

№	Dastur bo'limlari	O'quv bosqichlari		O'quv davomida ajratilgan soatlar
		1-bosqich	2-bosqich	
1.	Nazariy bilim asoslari	20	20	40
2.	Gimnastika	20	10	30
3.	Yengil atletika	20	20	40
4	Sport uyinlari	40	28	68
5	O'zbek kurashi (o'smirlar uchun Raqs elementlari va ritmik gimnastika (qizlar uchun)	20	12	32
6	Turizm (reja asosida)			
7	Suzish	12	8	20
8	Hatbaa tayyorgarlik	12	6	18
9	Harakatli o'yinlar	12	4	16
10	Amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik		12	12
11	Tanlab olinadigan sport turi		40	40
	Jami:	160	156	316

ESLATMA: Har bir o'quv muassasa o'quv jarayoni jadvaliga asoslangan xolda bosqichlardagi soatlarni taqsimlashi mumkin.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlaridagi jismoniy tarbiyaning maqsadi o'quvchi foydali mehnatga, Vatanni ximoya qilishga va mustaqil hayotga tayyorlashdan iborat.

Ushbu maqsaddan kelib chiqqan xolda jismoniy tarbiyaning vazifalari:

- jismoniy tarbiya darslarida javobgarlikni xis qiladigan, jamoatchi, irodali, tartibli, jamoat ishlarida faol qatnashadigan, g'oyaviy chiniqqan va ijtimoiy dunyoqarashga ega bo'lgan yoshlarni tarbiyalash;

- o'z faoliyatida kasb-hunarga oid jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarini shakllantirish:

- yuqori ishchanlikni ta'minlash, sog'likni saqlash haqida doimiy qayg'urish:

- harakat faoliyatini hajmini kengaytirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatini shakllantirish;

- hayotda kerakli mehnat faoliyatini va mudofaa xizmatini o'tashni o'rgatish:

- jismoniy va ruxiy uyg'unlashgan xolda, harakat madaniyatiga, chiroyli tana tuzilishiga, optimal jismoniy taraqqiyotga va mustaxkam sog'liqqa bo'lgan extiyojni shakllantirish:

- sog'lom turmush tarzini tashviqot qilish, xalq an'analarini, ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlarni shakllantirish;

- harakat tartibini mumkin qadar mustaqil to'g'ri tashkil qila olish;

- tanlangan sport turi bo'yicha o'z maxoratini muntazam takomillashtirish;

- kun tartibida faol harakatda bo'lish, jismoniy tarbiya, sport va sayyoxlik qonunlarini bilish, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarida qo'yidagi hujjatlar bo'lishi kerak: jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv dasturi, umumiy soatlar hajmining o'quv semestrlariga taqsimot jadvali, yillik mavzular-taqvim reja, kunlik dars rejasi, tayanch konspektlari.

O'qituvchining darslarga yaxshi tayyorlanishi ularning muvaffaqiyatli o'tkazilishi garovidir. O'qituvchi darsga tayyorlanishni o'quv yili oshlanishidan ancha oldin boshlaydi. U dastur materiallarini o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini o'ylab chiqadi. O'qituvchi dastur materialini o'quv muassasasining sharoiti va ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga aloxida e'tibor beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida uslubiy adabiyotlar, boshqa pedagoglarning tajribasi bilan tanishadi va barcha yaxshi narsalardan o'z ishida foydalanadi.

O'qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishda oldingi darslarning yakunlarini hisobga olishi, qaysi materialni takrorlash, qaysi materialni o'rganishni belgilashi kerak.

Darsga tayyorlanishda reja tuziladi va darsning aniq vazifalari belgilanadi. Vazifalar aniq va tushunarli bo'lishi shart. Agar bir turdagi mashqlar bir necha darsda o'tilsa, "takrorlash" ifodasi qo'llanishi mumkin. Lekin, nima uchun va nima maqsadda takrorlanishi albatta ko'rsatiladi.

Darsning aniq vazifalari belgilangach, avval asosiy qism, so'ng esa kirish va yakunlovchi qism uchun material tanlanadi. Materialni

tanlashda takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdori belgilanadi. U yuklama uchun ham, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Dars rejasida joriy hisob masalalari ham aks etadi (qaysi mashq turi bo'yicha topshirikni tekshirish) va uyga berish mumkin bo'lgan vazifa belgilanadi. Darsga tayyorlanishda mashqlarni o'tkazish uslubiyati bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor beriladi.

O'qituvchi dars paytida mashqlarni o'tkazishda qayerda turishi, darsni qanday kuzatishi va o'quvchilarga raxbarlik qilishini oldindan xal etib olishi kerak. O'qituvchi darsga tayyorlanayotib, darsga kiritilgan barcha mashqlarni bajaradi (oyna oldida). Bu unga o'z tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon beradi.

Agar o'qituvchi dars rejasiga jixoz va inventardan foydalanishni taqozo qiladigan mashqlarni kiritadigan bo'lsa, bu dars boshlanishigacha hisobga olinishi kerak. Bunda qanday jixozdan foydalanish, qanday inventar zarur bo'lishi, uni kim va qachon tayyorlashi va mashg'ulotdan so'ng kim yig'ishtirib olishi ko'zda tutiladi. Darsda inventarlardan aniq tartibda foydalanish juda kata tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Har bir o'qituvchi darsning borishi, darsda o'quvchi faoliyatining barcha jixatlarini, darsning butun mazmuni va uni o'tkazish usullariga muvofiq dars konspektini tuzishi kerak. U o'qituvchining tajribasiga va maxoratiga karab ko'p yoki oz darajada to'la va keng bo'lishi mumkin. Konspektni o'qituvchi darsni yaxshiroq o'tkazish uchun tuzadi.

Har bir jismoniy tarbiya darsi qo'yidagi talablarga javob berishi kerak:

- muayyan umumiy va xususiy vazifaga ega bo'lishi lozim. Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa aloxida olingan bir dars mobaynida bajarilishi kerak;

- dars uslubiy jihatdan to'g'ri qurilgan bo'lishi lozim;

- oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirishi va ayni paytda yaxlit va tugallangan bo'lishi kerak: shu bilan birga u ma'lum darajada bo'lg'usi darsning vazifalari va mazmunini ko'zda tutishi zarur;

- dars mazmuniga ko'ra o'quvchilar tarkibining muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi kerak;

- dars o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lib, ularni faol faoliyatga da'vat etishi lozim;

- har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'likni mustaxkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi lozim;

- tarbiyaviy harakterga ega bo'lishi zarur;

- o'quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to'g'ri ko'shib olib borilishi kerak. Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq bo'lgan eng muxim masalalardan biri uni qanday tuzish masalasidir.

Dars tuzilishi deganda aloxida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy mo'ljalli reja tushuniladi. Dars tuzilishi o'qituvchiga mashqlarni oqilona tanlash, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi. Dars tuzilishi dastur materiallarini izchil o'rganish asosida belgilangan vazifalarga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifani xal etish ko‘pincha, shug‘ullanuvchilar organizmining zo‘r berishini talab qiladi. Bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo‘lishi kerak.

I.P. Pavlov organizmning qiyin vazifalarni xal etishga tayyor bo‘lishi zarurligini ko‘rsatib, sekin - astalik va trenirovka qilish va pedagogikada asosiy fiziologik qoidadir degan edi.

Bu ko‘rsatma o‘qituvchi zimmasiga shug‘ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o‘rtasida, bir qadar tayyorgarlikdan so‘ng xal etish majburiyatini yuklaydi. Darsning asosiy vazifalarini xal etish shug‘ullanuvchilarni uyushtirishni, ularda zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo‘lgan ishtiyoqni xosil qilishni talab etadi. O‘quvchi uyushtirgach, Pavlovning asta-sekinlik haqidagi fiziologik qoidasi bajarilgandan so‘ng asosiy vazifalarni xal qilishga kirishish mumkin. Asosiy pedagogik vazifalarni bajarish ko‘pincha shug‘ullanuvchilar zo‘r berayotgan, faollashgan davrga to‘g‘ri keladi.

O‘quvchilar organizmi nisbatan katta zo‘riqish va kuchli emotsional xolatdan vazmin xolatga birdaniga o‘tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotirjam xolatga asta-sekin utish va mashg‘ulotni tashkiliy ravishda tugallash aks etadi. Shunday qilib har bir **dars tuzilishi uch qismdan** iborat bo‘ladi: birinchisi o‘quvchi darsning vazifalarini xal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qism, u shartli ravishda **tayyorgarlik qismi** deb ataladi; ikkinchisi - darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo‘naltirilgan qism, u shartli ravishda **asosiy qism** deb yuritiladi; uchinchisi - dars yakuni, u shartli ravishda **yakunlovchi qism** deb ataladi. Darsning barcha vazifalari va mazmuni o‘zaro chambarchas

bogʻlab amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik qismi 15-20 daqiqa. Vazifasi - oʻquvchi uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shugʻullanuvchilar organizmini boʻlajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash. Mazmuni-saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qoʻllar, oyoqlar, gavda bilan qoʻshimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari hamda oʻyinlardan foydalaniladi.

Asosiy qism - 55-60 daqiqa. Vazifalar – darsning asosiy vazifalarini xal etish- yangi materialni oʻrganish, oʻtilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, oʻquvchilar harakat, malaka va koʻnikmalarini egallashlari, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish koʻzda tutiladi.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi boʻlishi lozim. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham oʻrtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun qoʻllaniladi. Buyumlar bilan bajariladigan va qad-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani xal etish - bu harakat turlarini oʻrganish uchun kiritiladi.

Oʻquvchilarga har tomonlama taʼsir koʻrsatish va ular tomonidan koʻp miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uchtadan toʻrttagacha jismoniy mashq kiritiladi. Oʻquvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi oʻyinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib oʻtish) oʻtkaziladi.

Mazmuni - muvozanat saqlash mashqlari, toʻplar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, koʻp harakat qilib

bajariladigan o'yinlar va h.k. Darsning asosiy qismiga mazkur bosqich dasturida berilgan har qanday material kiritilishi mumkin.

Organizmni zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkaziladi. Bu bilan yuklamani asta-sekin ko'paytirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi.

Yakunlovchi qism - 5-10 daqiqa. Vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va ko'zgalishdan sekin-asta nisbatan xotirjam xolatga o'tish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan xolda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining to'g'ri o'tkazilishi tufayli o'quvching barcha a'zolarida biroz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchi boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin xolatga keltirish zarur. Mazmuni - saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi suzi, uyga vazifa.

Dars o'quvching uyushgan xolda zaldan (maydondan) chiqib ketishlari bilan tugaydi. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari deganda o'qituvchi rejasiga muvofiq o'quvchi mashqlarni bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi.

Frontal (yoppasiga) shug'ullanish usuli - mashqlarni barcha o'quvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq o'quvchi qamrab olishda, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy og'irlikka erishilishidadir, o'quvchilar o'qituvchi farmoyishi yoki jamoasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug'ullanish usuli mashqlarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bo'la oladi.

Mazkur usul o'quv muassasalarining barcha bosqich o'quvchilari

bilan olib boriladigan ishlarda, ayniqsa, o'quv materiali bilan tanishtirishda keng qo'llaniladi. Oqimli usulda o'quvchilar bitta mashqni navbat bilan, ketma- ket tuxtovsiz oqim tarzida bajaradilar. Bunday oqimlar sharoitga qarab ikkita, uchta bo'lishi mumkin.

Ikki yoki uch oqimda dars zichligi, binobarin og'irligi ham oshadi. Oqim usuli akrobatika mashqlari, uzun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, skameyka va gimnastika devoriga tirmashishda, uni oshib o'tishda, muvozanat saqlashda, tayanib sakrash, uzunlikka hamda balandlikka sakrashda qulaydir.

Oqim usulining bir turi shuki, o'quvchilar bir necha xil mashqni navbat bilan bajaradilar. Masalan, o'quvchilar dastlab skameykada yuradilar, so'ng yog'ochdan oshibutadilar, undan keyin plankadan sakraydilar. Bu usul o'qituvchiga o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan barcha mashqlarni kuzatish imkonini bermaydi, shuning uchun u juda zarur bo'lgan joyda turadi.

Oqim usuli ko'proq malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish maqsadidagi mashqlarni o'tishda, shuningdek og'irlikni oshirishda qo'llaniladi.

Guruh usuli shundan iboratki, unda o'quvchilar guruhlariga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi. Mashq uchun jihoz va inventar yetishmaganda shu usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikkita-uchta mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar. Har bir guruhga o'quvchining mashg'ulot paytidagi harakatini kuzatib turish uchun boshliq tayinlanadi.

Guruhlarga bo‘linish ikkitagacha, uchtagacha sanash yoki bir qator kolonnadan ikki, uch qator kolonnaga qayta saflanish va har bir qatorni tegishli joyga burib olib borish orqali amalga oshiriladi.

Darsda guruhlar bir-biriga xalaqit bermaydigan tarzda joylashadi. Guruhli usul barcha o‘quvchilar mustaqil mashg‘ulotlarga yetarli darajada tayyor bo‘lganlaridan so‘ng qo‘llanilishi mumkin. Individual usul shundan iboratki, bunda har bir o‘quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo‘llaniladi. Bu o‘qituvchiga har bir mashq bajarilgandan so‘ng yakun chiqarishga, o‘quvchilar e‘tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, kamchilik va xatolarga karatishga imkon beradiki, bu ta’lim va tarbiya jixatdan juda muxim.

Aylanib yurib shug‘ullanish usuli - darsning ma’lum bir vaqtida o‘quvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bo‘linib, o‘qituvchi ko‘rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg‘ulot joyiga boradilar va o‘qituvchi signali bo‘yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar. Ma’lum bir vaqt o‘tgach (30-40 sek), o‘qituvchi yangi signal beradi va o‘quvchilar boshqa snaryad yoki mashg‘ulot urniga uyushgan xolda o‘tadilar. Barcha o‘quvchilar dars rejasida kuzda tutilgan ham mashqlar bilan shug‘ullanib bo‘lmaganlaricha shu tarzda davom etaveradi.

O‘quvchilar bir snaryaddan ikkinchisiga o‘tib va barcha mashqlarni bajarib, guyo mashqlar doirasini tugallaganlari uchun bu usul aylanma usul deyiladi. Bu usulning uchun ham trenirovka deb ataydilarki, uning asosiy maqsadga yo‘nalganligi shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasini oshirish va organizmning funksional

imkoniyatlarini takomillashtirishdan iboratdir. Bunga mashqlarni muayyan izchillikda, ixtiyoriy yoki berilgan sur'atda, muayyan vaqtda yoki ma'lum miqdorda ko'p martalab takrorlash orqali erishiladi.

Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari qo'yilgan vazifalar, sharoit, o'quvchilar soni va ularning tayyorgarligiga bog'liq. Bundan tashqari turli usullarning qo'llanishi o'quvchining darsga bo'lgan qiziqishini va darsning samaradorligini oshiradi. O'qituvchi darsga tayyorlanishda jismoniy og'irlik bilan bog'liq masalalarni xal etadi. Jismoniy og'irlik deganda butun dars jarayoni va jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan muayyan ta'siri tushuniladi. Jismoniy og'irlik ma'lum darajada jismoniy mashqlarning me'yori bilan, ya'ni mashqlar miqdori, ularning takrorlanishi, mashqlarni bajarishga ajratiladigan vaqt, shuningdek, ularni bajarish sharoitlari bilan belgilanadi.

Barcha jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatadi: ba'zilari ko'proq, ba'zilari ozroq. Ko'p miqdordagi mashqlardan iborat dars ancha og'ir bo'ladi. Shuning uchun darsdagi og'irlik har xil bo'ladi, o'qituvchi uni mutanosiblashtirib turishi shart. O'quvchilarga tushadigan og'irlik oshib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'quvchi toliqtiradi va ularning ish qobiliyatiga yomon ta'sir etadi. Shu bilan birga mashg'ulot yengil ham bo'lmasligi kerak, chunki unda mashqlarning organizmga ta'siri kamlik qiladi.

O'qituvchi har bir darsda o'quvchilar organizmiga yetarlicha og'irlik berishi kerak. Bu ta'limiy vazifalar bilan birga organizmning zarur funksional faoliyatini yaxshilashni ham ta'minlaydi. Buning uchun jismoniy mashqlardan muxim foydalanish va ularning

shug‘ullanuvchilar organizmiga qanday ta’sir etishini bilish kerak.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta’sirini aniqlaydigan ko‘plab usullar mavjud. Ularga qo‘yidagilar kiradi: qon bosimi, tana harorati va pulsni o‘lchash, qon tarkibini tekshirish va boshqalar. O‘qituvchi ko‘rsatilgan usullardan ko‘proq pulsni o‘lchashdan foydalanadi.

Yugurish, yurish bilan yugurish, almashlab to‘siqlarni oshib o‘tish yoki boshqa mashqlar boshlanguncha, o‘quvchining pulsi o‘lchanadi. So‘ng mashqlar o‘tkaziladi, shundan keyin puls qayta o‘lchanadi mashqlargacha va mashqlardan keyingi puls taqqoslanadi. Agar tezlashgan puls 3 daqiqa davomida mashq boshlanishigacha bo‘lgan ko‘rsatkichga sekinlashmasa, bu noxush signal sifatida qaraladi, ya’ni katta yuklama yoki o‘quvchining yurak-tomir tizimi faoliyatidagi kamchilikdan darak beradi. O‘qituvchi har ikkala xolga ham jiddiy e’tibor berishi kerak.

O‘quvchilar xolatini ko‘rsatuvchi ko‘plab tashqi belgilar mavjud: qo‘l va oyokning qaltirashi, yuzning toliqqan ko‘rinishi, qad-qomatning bo‘shashuvi, faollikning susayishi, yuzning oqarib ketishi, xolsizlik, mashqlarni bajarish sifatining yomonlashuvi, o‘quvchining toliqishdan shikoyati va hakoza. Yuqoridagi barcha belgilar xaddan ziyod jismoniy og‘irlik tushganining ko‘rsatkichi hisoblanadi va o‘qituvchidan mashqlar miqdorini va suratini kamaytirishini yoki butunlay to‘xtatishni talab qiladi.

O‘qituvchi jismoniy og‘irlikni oldinroq, dars rejasini tuzayotganda belgilaydi, dars jarayonida esa kuzatishlarga muvofiq ba’zi bir tuzatishlar kiritadi. Bunda og‘irlikni asta-sekin ravishda oshirib borishga intilish lozim. Katta og‘irlik dars asosiy qismining o‘rtasida

berilishi kerak. O‘quvchilarga tushadigan og‘irlik xaddan oshib ketmasligi uchun qiyin mashqlarni bir oz osoni bilan, tanish mashqlarni esa notanish mashqlar bilan almashtirib turish kerak.

Og‘irlikni mutanosiblashtirishniko‘p miqdordagi, turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvching bir vaqtda shug‘ullanishi qiyinlashtiradi. Mashg‘ulotni o‘rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilarga muljallash kerak.

Jismonan kuchliroq o‘quvchilarga individual (qo‘shimcha) topshiriqlar berish kerak.

Darsdagi jismoniy tarbiya qo‘yidagicha mutanosiblashtiriladi: - o‘yinlar va mashqlar miqdorini o‘zgartirib;

- mashqlarni turlicha miqdorda takrorlash bilan;
- mashqni bajarishga ajratilgan vaqtni ko‘paytirib yoki ozaytirib;
- mashqni bajarish sur‘atini o‘zgartirib;
- harakatlar amplitudasini ko‘paytirib yoki ozaytirib;
- mashqni bajarishni murakkablashtirib yoki soddalashtirib;
- mashqlarni bajarishda turli predmetlarni qo‘llab.

Kasbga taalluqli jismoniy tayyorgarlik o‘rta maxsus, kasb-hunar o‘quv muassasalarida umumjismoniy tayyorgarlik asoslariga tayangan xolda maxsus maqsadlarni amalga oshiradi va o‘quvchilar kelajak mehnat faoliyatlarining asosiy turlari bilan bog‘liq bo‘ladi.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadlari qo‘yidagilardan iborat:

1. O‘quvchilarning hunarga ta‘lluqli va zaruriy jismoniy sifatlarni takomillashtirish va rivojlantirish.

2. Aniq hunarga ta'lluqli va organizmga kerakli ruxiy-fiziologik faoliyatlarni o'zlashtirish;

3. Mehnat sharoitida gipodinamiya, majburiy ish vaziyati, harakatning yuqori va past intensivligi, toliqish kabi noxush ta'sirlarni oldini olish;

Har bir kasb uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar va harakat malakalari tanlangan mutaxassislikka o'rganish jarayonida va mehnat jarayonining o'zida orttiriladi hamda takomillashib boradi. Agar kasbiy ta'lim jarayonini maxsus jismoniy mashg'ulotga ko'shib olib borilsa, ish operatsiyalarini o'rganib olish ancha tezrok bo'ladi. Ko'pincha jismoniy fazilatlar yetarli darajada taraqqiy etmagani kasbiy maxoratga erishish yo'lida yagona to'siq bo'ladi. Ko'p xollarda jismoniy mashg'ulot qilmagan qilishini mutlaqo ishga qo'yib bo'lmaydi (refaol aviatsiya uchuvchilari, kosmonavtlar). Maxsus mashqlarning qo'llanishi professional ta'lim saviyasini yaxshilaydi va ayni vaqtda anchagina iqtisodiy foyda keltiradi, chunki bunda o'quv vaqti qisqaradi va kadrlar tayyorlashga sarflanadigan mablag'lar kamayadi.

Jismoniy mashqlar insonlarni bevosita kasbiy mehnatga va mudofaa faoliyatiga tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni xal etishga yordam beradi. Xuddi shuning uchun ham sport yangi va murakkab kasblarni egallayotgan barcha kishilarning eng yaqin yordamchisi bo'lib qolmoqda. Tegishli jismoniy mashqlar, shuningdek, tashqi muxitning mehnat faoliyatining ko'pgina turlarida bo'ladigan salbiy ta'siriga (badanning qizib ketishi, sovib ketishi, atmosfera bosimining pastligi va boshqalarga) organizmning chidamliligini ham

oshiradi.

Kasbiy tayyorgarlik qanchalik katta ahamiyatga ega bo‘lmasin, u xechqachon insonni jismoniy tarbiyalashning mustaxkam asosi bo‘lgan umumiy jismoniy tarbiya o‘rnini bosa olmaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kasbiy jismoniy tayyorgarlik uchun ham asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayonlari turlaridan biri bo‘lib, shaxsning jismoniy ham da u bilan bog‘liq psixik fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, harakat, maxorat va malakalarini kasbiy faoliyatning aniq xususiyatlariga moslab shakllantirishga qaratilgandir. Har bir kasb bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik turining vazifasi va mazmuni aniq kasb faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlaridan, shuningdek, faoliyat qanday sharoitda o‘tayotganidan kelib chiqadi.

Mehnat jarayonida kasbiy jismoniy tayyorgarlikka keng o‘rin berilishiga ikki xil sabab bor:

Birinchidan, ayrim mehnat turlarining jismoniy va boshqa sifatlar, shuningdek, malakalar katta majmuasini chuqur rivojlantirishni talab qilish xususiyati;

Ikkinchidan, odat bo‘lmagan va ko‘pincha favqulodda murakkab faoliyat sharoiti (dengiz flotida xizmat qilish, geodezist, geologlarning taygada, tog‘li joylarda) ish olib borishi.

Insonning turli ish operatsiyalari sifatli bajarilishiga va mehnat unumdorligi ortishiga bevosita ta’sir etadigan psixik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish; Tashqi muxitning noqulay ta’siriga organizm chidamliligini oshirish.

Mavzu yuzasidan nazorat savollari:

1. Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari bir o‘quv yilida necha soat etib belgilangan ?
2. O‘zbekiston respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni qachon qabul-qilingan?
3. O‘zbekiston respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”qachon qabul-qilingan va necha moddadan iborat ?
4. O‘zbekiston respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” necha bosqichda va nechanchi yillar mobaynida amalga oshirish belgilangan?
5. Akademik-litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari uchun vaqtlar qanday taqsimlanadi ?
6. Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari uchun vaqtlar qanday taqsimlanadi ?
7. Akademik-litseylarda jismoniy tarbiya darsi bo‘yicha dastur bo‘limlari to‘g‘ri keltirilgan qatorni ko‘rsating ?
8. Akademik-litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiyaning maqsadi to‘g‘ri keltirilgan qatorni ko‘rsating?
9. Akademik-litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi uchun birinch va ikkinchi bosqichlar uchun necha soatdan ajratilgan ?
10. Akademik-litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsida o‘quvchilar faoliyatini tashkil etish usullaridan foydalaniladi ?

XIX-BOB. KASBIY AMALIY JISMONIY TAYYORRGARLIK (KAJT)

Mehnatning kasbiy turlari bilan jismoniy tarbiya o'rtasida eng yaqin bog'liqlik mavjud.

Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya jismoniy tarbiyaning bir turi sifatida tanlangan kasbiy faoliyatga nisbatan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashni pedagogik yo'naltirilgan jarayonidir. Bu, ta'limning shunday jarayoniki, kasbiy foydali bo'lgan harakat malakalari va ko'nikmalarini, jismoniy va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan qobiliyatlarini individual fondini boyitadi, kasbiy qobiliyat bevosita ularga bog'liq.

Kasbiy ishning ko'pchilik turlarini natijaviyligi boshqa narsalardan tashqari, organizmning funksional imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga ma'lum bir munosabatda adekvat bo'lgan jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish yo'li orqali erishiladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Ushbu bog'liqlik, hayot faoliyati jarayonida individni jismoniy va umumiy rivojlanishini har xil tomonlarini o'zaro ta'siri qonuniyatlari to'g'risidagi (xususan, adaptatsion samaralarni u yoki bu faoliyat turiga surunkali adaptatsiya bo'lishi paytidagi o'zaro ta'siri, trenirovka qilganlik darajasini olib o'tish, trenirovka jarayonida o'zlashtiriladigan va takomillashtiriladigan harakat malakalari va ko'nikmalarini va kasbni egallashni o'zaro ta'siri qonuniyatlari to'g'risidagi) tasavvurlarni chuqurlashishi paytida ilmiy jihatdan tushuntirildi. Uni amaliyotda qo'llanilishi jismoniy tarbiyaning alohida turini – kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni (KAJT) shakllanishiga olib keldi.

U, mehnatkashlarni har tomonlama rivojlantirish va sog'lomlashtirishga ko'maklashish maqsadida jismoniy tarbiyani mehnatni ratsionalizatsiya qilish va kasbiy kadrlar tayyorlash tizimiga joriy etish bo'yicha davlat tomonidan jiddiy ijtimoiy chora- tadbirlar ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Keyinchalik jismoniy tarbiyaning butun bir profillashtirilgan sohasi, ya'ni kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik yuzaga keldi, uning omillarini qo'llashning pedagogik jihatdan yo'naltirilgan jarayoni esa, umumiy ta'lim tizimida – o'sib kelayotgan avlodni va professional kadrlarni tarbiyalashda (KAJT ko'rinishida) muhim o'rin egalladi.

Bugungi kunda bizning mamlakatimizda, KAJT o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida majburiy jismoniy tarbiya kursining bo'limlaridan biri sifatida hamda mehnatkashlarning asosiy kasbiy faoliyati davrida ishning xarakteri va shartlari bo'yicha zarur bo'lganida amalga oshiriladi.

KAJT ni yanada takomillashtirish va ta'lim tizimiga va kasbiy mehnat sohasiga joriy etish uchun zarur bo'lgan quyidagi sabablar va holatlar ajratiladi:

1) zamonaviy amaliy kasblarni o'zlashtirishga va unda kasbiy mahoratga erishishga zarur bo'lgan vaqt, katta darajada organizmni funksional imkoniyatlariga, individning jismoniy qobiliyatlarini rivojlanishi darajasiga, ular tomondan o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalarni xilma-xilligiga bog'liq.

Masalan, KAJT kursini o'tgan o'rta-maxsus ta'lim muassasalari bitiruvchilari, turli sabablarga ko'ra bunday tayyorgarlikdan o'tmagan talabalarga qaraganda, o'z mutaxassisliklari bo'yicha ko'pincha yuqori kasbiy malaka toifasini oladilar; oxirgilari ishlab chiqarishda kasbiy

faoliyat sharoitlariga sekinroq moslashadi. KAJT – kasbni egallash muddatlarini qisqartirish omillaridan biri va uni o‘zlashtirish sifatini kafolatidan biri hisoblanadi;

2) zamonaviy moddiy ishlab chiqarishda mushak kuchlanishlari ulushini kamayishiga qaramay, professional mehnatning ko‘p turlaridagi ish unumdorligi bevosita yoki bilvosita mehnat jarayonlari ijrochilarining jismoniy qobiliyatiga bog‘liq bo‘lib qolmoqda, bu, nafaqat ustivor tarzda jismoniy mehnat sohasida, balki aralash (intellektual-xarakat) xarakterdagi mehnat faoliyatining bir qator turlarida, masalan, montajchilarda, quruvchilarda va b.

Umuman olganda, inson organizmining salomatligi va samarali funktsiya qilishini tasavvur qilib bo‘lmaydigan barqaror jismoniy holati, har qanday kasbiy mehnatning yuqori unumdorligini eng muhim sharti bo‘lib qolmoqda;

3) kasbiy mehnatning ayrim turlari va uning shartlarini ishchilarning jismoniy holatiga salbiy ta’siri muammosi hali ham mavjud, bu muammo, mehnatning mazmuni va shartlarini optimallashtirishning ko‘plab vositalari bilan, jumladan, ijtimoiy, ilmiy-texnik va gigienik vositalar bilan hal qilinayotgan bo‘lsa ham, ularning orasida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik omillari muhim rol o‘ynashiga qaratilgan;

4) ijtimoiy va ilmiy-texnik taraqqiyot insonni doimiy ravishda o‘z kasbiy mahorati va malakalarini oshirishga majbur qiladi. Ularning rivojlanishi individning jismoniy takomillashuvidan ajralmasdir.

19.1. Faoliyatning turli sohalaridagi mehnatkashlarni jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar va ularni o'zgarishi an'analari

Hozirgi vaqtda, bir necha mingta kasblar va o'n minglab mutaxassisliklar mavjud. Ularning asosiy farqlari konkret mehnatning predmeti, texnologiyasi va tashqi sharoitlarining xususiyatlari bilan belgilanadi va mehnat faoliyatining spesifikasida, unga kiritilgan muolajalarda, harakat amallarida (jumladan, idrok qilinishi bo'yicha sensorli va intellektual, axborotni qayta ishlash, qaror qabul qilish va mehnat predmetiga amaliy ta'sir qilish bo'yicha harakatlarda) ifodalanadi. Bularning barchasi mehnatni u yoki bu turi bilan professional ravishda shug'ullanadigan kishilarning funksional imkoniyatlariga, jismoniy va boshqa sifatlariga nisbatan ob'ektiv har xil bo'lgan talablar bilan belgilanadi.

Barcha kasblar ham mehnat faoliyati jarayonida jismoniy qobiliyatlarni chegaraviy yoki unga yaqin bo'lgan safarbar qilishni talab qilmaydi (bular, asosan faoliyatning ekstremal sharoitlari bilan murakkablashgan kasblar – samolyotlar va tezyurar transport texnikasini sinovchilari, professional harbiy xizmatchilar, tergov organlarining qidiruv xizmatchilari, g'avvoslar va b.). Kasbiy (hatto jismoniy) mehnatning ko'pchilik turlarida ishchilarning jismoniy imkoniyatlariga qo'yiladigan talablar maksimal darajadan uzoqdir (M.I.Vinogradovning umumlashtirilgan ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy mehnat sohasidagi ko'pchilik mehnat harakatlarini bajarilishi paytida ishning quvvati, qoidaga ko'ra, individual maksimaldan 30% dan oshmaydi). Bu, kasbiy ta'lim jarayonida, ko'pchilik kasblarda esa – asosiy mehnat faoliyati

yillari davomida ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik zarurligini istisno qilmaydi.

Bir qator keng tarqalgan kasblar tomonidan odamning jismoniy sifatlariga va u bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan sifatlariga, harakat qobiliyatlari va ko‘nikmalariga qo‘yiladigan talablar

Kasbiy mehnat faoliyati turlari (xillari).	Kasbiy muhim bo‘lgan jismoniy sifatlar (qobiliyatlar), ularni rivojlanishi darajasiga faoliyatning samaradorligi yoki xavfsizligi sezilarli darajada bog‘liq bo‘ladi
Foydali qazilmalarni kazib olish bo‘yicha mehnat (konchi va shunga o‘xshash), ustivor jismoniy mehnat	Kuch va boshqa harakat qobiliyatlari; organizmning funksional tizimlarini atrof-muhitning noqulay sharoitlariga (yuqori va past haroratlar, yuqori havo namligi va undagi gaz aralashmalari va b.) rezistentligi; xilma xil harakat qobiliyatlari (xususan, cheklangan fazoda harakatlanish, predmetli to‘siqlarni yengib o‘tish, og‘irliklarni ko‘tarish va ko‘tarib olib yurish ko‘nikmalari); boshqa narsalar qatori, jismoniy konditsiyada bazalashagan ruhiy barqarorlik.
Katta xajmdagi harakat faolligini o‘z ichiga olgan qishloq va	Turli xildagi mushak guruhlarini uzoq muddatli dinamik va statik rejimlarida funktsiya qilishida namoyon bo‘ladigan majmuaviy chidamlilik; xududda

o‘rmon xo‘jaligi mehnatining turlari	orientirlanish va energiyani vaqt ichida sarflashni ratsional taqsimlash qobiliyati; xilma xil harakat qobiliyatlari, shu jumladan, turli xil mehnat qurollarini mohirona ishlatishga yordam beradigan ko‘nikmalar; organizmni salbiy meteorologik ta’sirlarga nisbatan chiniqqanligi
Geologik , geodezik, meteorologik, gidrologik qidiruv va shu kabilar; tabiiy sharoitlarda bajariladigan ekspeditsiya ishlari	Majmuaviy chidamlilik; koordinatsion va boshqa harakat qobiliyatlarini g‘ayrioddiy namoyon qilinishlariga tayyorlik; murakkab past-baland joylarda va boshqa g‘ayrioddiy sharoitlarda orientirlanish, uzoq vaqt davomida reglamentlanmagan standart harakat faoliyati jarayonida energiya sarflarini ratsional taqsimlash; kasbiy vazifalarni bajarishga ko‘maklashadigan va kundalik ekspeditsion hayotda kerak bo‘ladigan siklik lokomotor va boshqa ko‘pchilik harakat ko‘nikmalari (yurish, velosiped haydash, qayiqda uchish, ot minish, motosikl haydash, predmetli to‘siqlardan oshib o‘tish va b.); organizmni meteorologik, iqlimiy–geografik va atrof–muhitning boshqa

	omillarini keskin o'zgaruvchan ta'siriga chiniqqanligi
Harakatli-faol qurilish mehnatining har xil turlari	Mushak kuchlanishlarining dinamik rejimlarida ustivor namoyon qilinadigan chidamlilik; koordinatsion va boshqa harakat qobiliyatlari; xilma xil xarakat ko'nikmalari; o'zgaruvchan atrof-muhitning o'zgaruvchan sharoitlari ta'siriga nisbatan organizmning chiniqqanligi; yuqori balandlikdagi montajchilar va shunga o'xshash sharoitlarda bajariladigan qurilish ishlarida, tor va beqaror tayanchda, noodatiy holatlarda tananing orientirlanishi va muvozanatini saqlash qobiliyati; sensor nazorat funksiyasini barqarorligi, boshqa sabablardan tashqari jismoniy konditsiyada bazalashgan xotirjamlik.
Metallga ishlov berish va boshqa sanoat tarmoqlarida stanok ishini turlari (chilangarlik, tokarlik, frezerlik, tikuvchilik va boshqa ishlar)	Qo'lni g'ayrioddiy rivojlangan epchilligi, bir lahzada harakat reaksiyasiga qobiliyat; umumiy, xududiy va lokal chidamlilik (mushak apparatining ba'zi zvenolari – qo'llarning mushak kamari va holatni qayd qiluvchi mushaklar ustivor ishtirok etadigan harakat amallarini ko'p martalik qayta tiklash

	paytida namoyon qilinadigan); ko‘ruv va taktil nazorat funksiyalarining barqarorligi: qo‘llar bilan aniq sozlangan harakatlar ko‘nikmalari
Tarkibi bo‘yicha ustivor tarzda standart va nisbatan tor chegaralangan harakat amallarini o‘z tarkibiga olgan koveyerli mehnatning turlari	Belgilangan kinematik va dinamik parametrlar doirasida xududiy va lokal harakatlarni (qo‘llarning mushaklarini ustivor ishtirokida) o‘z vaqtida va aniq bajarish qobiliyati; sensorli nazorat funksiyalarining barqarorligi; stereotiplikning yuqori darajasigacha yetkazilgan analitik tarzda ajratilgan harakat amallari va "mikro harakatlar" ko‘nikmalari; lokal, xududiy va umumiy chidamlilik
Energetik, mexanik va boshqa tizimlarni masofadan boshqarishning ko‘p pozitsiyali pultlarida operatorlik ishi	Katta hajmdagi sensorli axborotlarni nozik tabaqalashtirish qobiliyati; tanlash bilan shoshilinch harakat reaksiyasiga qobiliyat, sensorli chidamlilik; mushak–statik chidamlilik (ishchi holatni uzoq vaqt davomida ushlab turish bilan ustivor namoyon bo‘ladi); boshqa narsalar qatorida, umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatlarida bazalashgan emotsional barqarorlik
Katta miqdordagi jismoniy faolikni o‘z	Ayniqsa ekstremal vaziyatlarda kuch, tezkorlik va boshqa harakat qobiliyatlarini

ichiga olgan suv flotida xizmat qiluvchilar mehnatining turlari	g'ayrioddiy namoyon bo'lishiga nisbatan ko'p tomonlama jismoniy tayyorgarlik; vestibulyar apparati funksiyalarini chayqalishga nisbatan barqarorligi; organizmni noqulay ob-havo va boshqa tashqi omillar ta'siriga umumiy rezistentligi; xilma xil harakat ko'nikmalari, xususan sho'ng'ish, suvda qutqaruv, eshkak eshish, yelkanli vositalarni boshqarish; boshqalar qatorida a'lo darajadagi jismoniy konditsiyada bazalashgan topqirlik, qat'iyatlilik, jasorat

Ushbu misollardan ko'rinib turibdiki, mavjud kasbiy mehnat turlarining ko'pchiligi ham umumiy, ham maxsus talablarni qo'yadi, ko'rsatilgan va shunga o'xshash mehnat turlarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun maxsus yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik zarur.

Muayyan mehnat turini ishchilarning kasbiy, shu jumladan jismoniy tayyorgarligiga talablarini xarakterini batafsil tasavvur qilish uchun juda puxta ilmiy tadqiq qilingan professiogrammani ishlab chiqish kerak. Professiogramma mazkur mehnat faoliyatining mazmuni va shakllarini psixologik, fiziologik, biomexanik, ergonomik va boshqa jihatlarini bo'yicha predmetni, mehnat texnologiyasi va sharoitlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Mavjud professiogrammalar kasbga yoʻnaltirish va kasbga tanlash uchun ham qoʻllaniladi; unda, ular individual qobiliyatlarni moyillikni va sifatlarni testlash orqali baholash bilan qoʻllaniladi.

Muayyan kasb vakillarining jismoniy tayyorgarligi javob berishi kerak boʻlgan talablarni oʻziga xos xususiyatlarini aniqlashda, u, konkret mehnat faoliyati xususiyatlarining yigʻindisi va uni amalga oshirish shartlari bilan obʻektiv ravishda belgilanadi, shu jumladan:

- ustunlik qiladigan ishchi muolajalarni oʻziga xos xususiyatlari (ular harakatli-koordinatsion jihatdan qanchalik oddiy yoki murakkabligi, qanchalik energiya talab qiladi, ularni bajarish jarayonida turli funksional tizimlarning faollik darajasi qanaqa va b.) bilan;

- rejimning xususiyatlari (xususan, u, ishchilarning xatti-harakatlarini qanchalik qattiq reglamentlaydi, u, ishchi muolajalarni uzluksizligi yoki uzilishi bilan tavsiflanadimi, ular orasida ish fazalari va intervallarini navbatda qoʻllanilishi almashish tartibi qanday, mehnat jarayonida monotonlik va toliqishga olib keladigan boshqa omilarning taʼsiri qandayligi) bilan;

- jismoniy va umumiy mehnat qobiliyatining holatiga taʼsir qiluvchi atrof-muhit sharoitlarini oʻziga xos xususiyatlari, ayniqsa, ular qulay sharoitlardan keskin farq qilganda (tashqi haroratni yuqori yoki past boʻlishi, mehnat vositalarini vibratsion va shovqinli taʼsirlari, mashinalar texnikasini, ishlab chiqarish jihozlarini, nafas olinadigan havoning ifloslanganligini yoki unda kislorod miqdorini pastligi va b.).

KAJT dasturlarini tabaqalashtirilgan holda ishlab chiqilishi paytida mehnat faoliyati xususiyatlarini va uning shartlarini barcha yigʻindisi, ular tomonidan ishchining jismoniy tayyorgarligiga qoʻyiladigan talablar

nuqtai nazaridan sinchkovlik bilan tahlil qilinishi kerak. Shu bilan birga, KAJT dasturlarini belgilash paytida, mehnat xarakteri va uning shartlarini o'zgartirish istiqbollarini hisobga olish va insonparvarlik jamiyatida odamni chegaralanmagan rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan tarbiyaning umumiy ijtimoiy tizimini takomillashtirishning bosh yo'nalishiga amal qilish muhimdir.

Taxminlarga ko'ra, kasbiy tayyorgarlikning butun tizimini, xususan, KAJTni qayta qurishga nisbatan kelajakda mehnat xarakterini, undagi inson omilining roli va o'rnini o'zgartirishni istiqbolda shunday an'analari ortib borayotgan ta'sir qilishi, aqliy va jismoniy mehnat o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni yo'q qilish, ishchilarni holdan toydiradigan jismoniy kuchanishdan ozod qilish (energiyani ko'p talab qiladigan ishlab chiqarish jarayonlarini texnik qurilmalar, avtomatlar, robotlar bilan almashtirish), ish muolajalarining ijrochisini tashabbuskor "boshqaruvchi"ga va murakkab mashina qurilmalarini, avtomatlashtirilgan liniyalarni, tor mutaxassisliklarni keng profildagi kasblar doirasida birlashtirish, kasbiy funksiyalarni dinamik yangilanishi sifatida ko'rib chiqiladi.

Bunday sharoitda, kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlikning xarakteri ham shubhasiz, o'zgaradi. Jismoniy tayyorgarlikning amaliy ma'nosi, u, xodimning biron-bir umrini oxiriga qadar belgilangan faoliyatini professional shakliga moslashishini ta'minlaganligi bilan emas, balki u, kasbiy faoliyatning tez o'zgaruvchan usullarini o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni o'zlashtirish, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlarini umumiy darajasini integral oshirishni kafolatlaydigan, harakat qobiliyatlarini, ayniqsa, koordinatsion

va u bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirishga ko‘maklashish, ish harakatlarini yangilarini tez tuzish va ilgari o‘zlashtirilgan shakllarini qayta o‘zgartirishga ko‘maklashadigan harakat malakalari va ko‘nikmalarini yetarlicha boy fondini shakllantirishdan iborat. Albatta, bu holatda ham KAJTning ixtisoslashtirilgan xarakteri butunlay yo‘qolmaydi (chunki ma’lum bir kasbiy ixtisoslashuv, futurologik bashoratlarga ko‘ra, yaqin kelajakda mavjud bo‘ladi), lekin umuman olganda, u, boshqa xususiyatga ega bo‘ladi.

Mehnatning xarakteri va uning shartlarini o‘zgarishini qayd etilgan ana’nalari hoirgi vaqtda, ilmiy–texnik inqilobni zamonaviy bosqichida sezilmoqda, garchi ular, ijtimoiy ishlab chiqarishning turli sohalarida va turli kasblarda har xil tarzda ifodalansa ham. Hozircha, sanoat va qishloq xo‘jaligining bir qator tarmoqlarida qisman mexanizatsiyalashgan jismoniy mehnat saqlanib qolgan. Shu bilan birga, mehnat faoliyatining samaradorligi qo‘lda bajariladigan muolajalarda harakat ko‘nikmalarini xilma xilligi va nozik sozlanganligiga ko‘proq bog‘liq bo‘lgan kasblar (murakkab qurilmalar, uskunalar, avtomatik ishlab chiqarish liniyalarini sozlovchilar) hamda faoliyat natijalari uchun mas’uliyat yuqori bo‘lgan paytdagi informatsion yuklamalarga nisbatan spesifik psixofizik barqarorlikni talab qiladigan kasblar (zamonaviy kuchli elektr stansiyalarini, jumladan atom stansiyalarni, energetika va transport tizimlari, sanoat majmualari va boshqalarni ko‘p pozitsiyali pultlari operatorlari) yetarlicha keng tarqalgan. Yangi kasblar orasida mutaxassisning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga misli ko‘rilmagan darajada yuqori talablar qo‘yiladigan kasblar ham bor.

Yuqorida aytilganlarning barchasi, kasbni o'zlashtiruvchilar va kasbiy faoliyatning ma'lum bir sohasida ishlayotgan ishchilarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligida amalga oshirilishi kerak bo'lgan dolzarb va istiqbolli vazifalarni tushunishga olib keladi.

19.2. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1) tanlangan, undagi foydali va shu bilan birga KAJT jarayonida uning vositalari sifatida kerak bo'lgan kasbiy faoliyatni o'zlashtirishga ko'maklashadigan harakat malakalari, ko'nikmalari va jismoniy tarbiya-ta'lim bilimlarining individual fondini to'ldirish va takomillashtirish;

2) kasbiy jihatdan muhim bo'lgan jismoniy va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni rivojlanishini faollashtirish, shu asosda oshirilgan qobiliyati darajasini barqarorligini ta'minlash;

3) organizmni mehnat faoliyati sodir bo'ladigan atrof-muhit sharoitlarining noqulay ta'siriga nisbatan rezistentligi darajasini oshirish, uning adaptatsion imkoniyatlarini oshirishga, shuningdek sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga ko'maklashish;

4) xodimlarni kasbiy tayyorgarligi tizimida amalga oshirilayotgan umumiy vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga, jamiyatning moddiy va ma'naviy qadriyatlarini yaratuvchi maqsad sari intiluvchi, yuqori faollikka ega bo'lgan ahloqiy, ma'naviy, irodaviy va boshqa sifatlari yuqori bo'lgan a'zolarini tarbiyalashga ko'maklashish.

Ushbu vazifalarni har bir alohida holatda, kasbning o'ziga xos xususiyatlariga, shug'ullanuvchilar kontingenti xususiyatlariga qo'llagan

holda konkretlashtirilishi kerak. KAJT ijtimoiy tizimni boshqa umumiy bo'g'imlari bilan uyg'unlikdagina yetarlicha samarali bo'lishi mumkin. Unda, mehnat faoliyatiga tayyorgarlik bo'yicha vazifalar kasbiy amaliy tayyorgarlikning alohida bosqichlari uchun xarakterli bo'lgan xususiy yaqin vazifalarga birlashtirilmaydi va epizodik emas, balki permanent (uzluksiz) tarzda hal qilinadi. Ularni amalga oshirishda (bu to'g'risida bir necha bor gap yuritilgan) asosiy rolni to'laqonli umumiy jismoniy tayyorgarlik o'ynaydi. U tomonidan yaratiladigan shart-sharoitlar bazasida ixtisoslashtirilgan kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik quriladi. Uning ixtisoslashuvi kasbiy faoliyatni va uning shartlarini o'ziga xosligi talab qilinganligi tufayli zarur, ammo keskin ifodalangan o'ziga xoslik sharoitida odamni har tomonlama barkamol rivojlanishi tamoyilini ustuvor ahamiyati to'g'risida unutmaslik kerak.

Kasbiy–amaliy jismoniy tayyorgarlikning me'yoriy mezonlari muammosi hozirda faqat qisman va asosan, birinchi yaqinlashishda hal qilingan, bu, mos ravishdagi tadqiqotlarni yetarli bo'lmagan miqdordagi ommaviy darajada keng tarqalmaganligi bilan izohlanadi, garchi ba'zi orientirlovchi normativlar harakatdagi mavjud KAJT dasturlariga kiritilgan.

19.3. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning vositalari, uslubiy asoslari va shakllari

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida bazaviy jismoniy tarbiya va sportda yuzaga kelgan jismoniy mashqlarning yetarlicha xilma xil shakllari hamda konkret mehnat

faoliyatining xususiyatlariga qarab qayta o'zgartirilgan va maxsus ishlab chiqilgan mashqlar qo'llaniladi (maxsus-tayyorgarlik mashqlari sifatida).

Faqatgina shakli bo'yicha kasbiy mehnatning harakat amallariga o'xshash bo'lgan mashqlarni adekvat vosita hisoblash xato bo'ladi. O'z vaqtida jismoniy mashqlarda shaxsiy mehnat harakatlariga, masalan, chilangar, temirchilar, ekskavatorchilar va boshqalarning mehnat amallariga taqlid qilish orqali jismoniy tarbiyani mehnat amaliyotiga yaqinlashtirishga urinishdagidek, faqat ularga kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalarini keltirish, uning mohiyatini buzadi.

Ushbu yondashuv, mehnat faoliyatining ko'plab turlari uchun mikroharakatlar, lokal va xududiy harakatlar xarakterli bo'lgan zamonaviy sharoitlarda, ayniqsa, kam foydali bo'lib qoldi.

Shu bilan birga, bu, zamonaviy kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikda mehnat faoliyatining ayrim xususiyatlarini modellashtirish umuman noto'g'ri degani emas. Biroq, bunda modellashtirish mehnat muolajalarini formal taqlid qilish bilan cheklanmaydi, balki organizmni aynan kasbiy jihatdan muhim bo'lgan funksional xususiyatlarini, konkret mehnat faoliyatining natijaviyligi sezilarli darajada bog'liq bo'lgan harakat va u bilan birga o'tadigan qobiliyatlarni yo'naltirilgan safarbar qilinishiga (harakatda samarali namoyon bo'lishiga) imkon yaratadigan harakat mashqlarini ustivor bajarilishini nazarda tutadi. Bunda, kasbiy faoliyatning tarkibiga kiradigan harakatlarning koordinatsiyasini ahamiyatli momentlarini ham qayta tiklash maqsadga muvofiq bo'ladi, ammo tegishli mashqlar, hech bo'lmaganda ba'zi vazifalarni amalga oshirishning samarali vositasi sifatida tarbiyaviy rivojlantiruvchi yoki o'quv samarasini berishi sharti

bilan. Kasbiy faoliyat xususiyatlarini bunday modellash tirish tufayli KAJT vositalarining tarkibi o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi.

KAJT vositalari sifatida qo'llaniladigan mashqlarning ancha qismi umumiy (keng)-amaliy mashqlardir. Kasbiy faoliyatning odatiy sharoitlarida (ko'pincha yordamchi harakatlarni bajarishda) yoki unda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llaniladigan harakat malakalari va ko'nikmalarini ishlab chiqadigan mashqlarni shunday deb hisoblash mumkin. Tabiiyki, amaliy mashqlar kundalik turmushda zarur bo'lgan harakat amallarini (yurish va fazoni yengib o'tish bo'yicha boshqa siklik amallarni, yuklarni ko'tarish va olib yurish va b.) asosiy mashqlar shaklidagi harakat faolligini katta xajmda o'z ichiga olgan kasbiy faoliyatda qo'llanilgan holatda tuzilganida KAJTda alohida o'rin egallaydi. Bunday holatlarda KAJTning tarkibi eng o'ziga xos bo'ladi.

Shuningdek, u yoki bu tarzda kasbiy faoliyat samaradorligiga ta'sir qiladigan, insonga ta'sirini aniqlaydigan jismoniy fazilatlarni va ulardan olingan qobiliyatlarni tarbiyalash uchun ishlatiladigan kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalari kamroq o'ziga xosdir. Darhaqiqat, ularni tarbiyalash bo'yicha vazifalarni amalga oshirish paytida, mushak faoliyatining har xil turlariga va tashqi muhit omillariga adaptatsiyaning umumiy (nospesifik) samarasini qo'llash bilan ham mashqlarning trenirovka samarasini nafaqat bevosita, balki bilvosita olib o'tish qonuniyatlariga rioya qilish kerak.

Masalan, harakat-koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiya qilish uchun KAJT jarayonida shakli bo'yicha xilma xil bo'lgan mashqlarning keng doirasi qo'llaniladi: umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun – aerob

yugurish va siklik xarakterdagi boshqa mashqlar; yuqori tashqi harorat sharoitida amalga oshiriladigan faoliyatda ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish uchun – har xil turdagi mashqlar, ularni bajarish jarayonida tana harorati sezilarli darajada ko‘tariladi va shug‘ullanuvchi organizmning ichki muhitidagi funksional o‘zgarishlarga uzoq vaqt qarshilik ko‘rsatishga majbur bo‘ladigan mashqlarning har xil turlari (katta va maksimal fiziologik quvvatli ko‘p martalik takroriy yugurish va b.). Bunday hollarda KAJT professional yo‘nalishi jihatdan ma’lum darajada ixtisoslashgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan yoki sportning mos ravishda tanlangan turi bo‘yicha sport trenirovkasi bilan birlashadi.

Mashqlar majmuasida va kasbiy-amaliy gimnastikada ko‘pincha harakatlarning zarur shakllari izchil tuzilgan va tayanch–harakat apparatining ma’lum bo‘g‘inlariga, uning morfofunktsional fazilatlariga tanlab yo‘naltirilgan ta’sir ko‘rsatadigan o‘ziga xos tahliliy yondashuv ustunlik qiladi (xususan, kuch, bo‘g‘imlardagi harakatchanlik, lokal va xududiy statik chidamlilik) va nafaqat kasbiy faoliyat talablariga asoslanib, shuningdek, xodimning jismoniy va umumiy holatiga, ya’ni gimnastika mashqlarini bajarishga qaratilgan, ish holatining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, holatni buzilishini oldini olish va tuzatishga, uning jismoniy va umumiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishni oldini olish zaruratiga qaratilgan.

Kasbiy-amaliy sport turlarida harakat va u bilan yaqindan bog‘liq bo‘lgan, professional faoliyatda takomillashish uchun sezilarli ahamiyat kasb etadigan qobiliyatlarni rivojlanishiga bir butun aksentlashtirilgan ta’sir ko‘rsatish yorqin ifodalangan. Mos ravishda orientirlangan sportdagi takomillashuv kasbiy faoliyatga to‘g‘ridan–to‘g‘ri ijobiy ta’sir

ko'rsatishi mumkin, agar, sportda ixtisoslashish predmeti harakatlarning tezkor tarkibi va namoyon bo'ladigan qobiliyatlarning tabiati bo'yicha kasbiy faoliyat bilan sezilarli darajadagi umumiylikka ega bo'lsa, bu, ma'lum bir kasb vakillari tomonidan professional qo'llaniladigan sport turlarini tanlashni belgilaydi.

Masalan, avtotransportni professional haydovchisi bo'lishga tayyorlanayotgan va ishlaydiganlar uchun avtomobil, motosikl va shunga o'xshash sport turlari, suv transportini boshqaruvchilar uchun suv-motrli va yelkanli sport turlari, uchuvchilar uchun – planer, samolyot, vertolyotda uchish, parashyutda sakrash, xududda aniq orientir olishi rivojlangan bo'lishini talab qiladigan geologlar hamda boshqa kasblarni tanlaganlar uchun – sport turizmi va sport orientirlanishning mos ravishdagi turlari, harbiy xizmatchilar va ichki ishlar organlarining operativ xodimlari uchun sport ko'pkurashlari va yakkakurashlarning bir qator amaliy turlari va hokazolar xususan-amaliy hisoblanadi.

Xususan-amaliy mashqlarga KAJT omillari sifatida birinchi darajali ahamiyat berish bilan birga, tanlangan kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlikning ta'sircha vositalarini barcha birligi to'liq tugatmasligini unutmaslik kerak. Jismoniy mashqlarning aniq shakllanayotgan individual tizimiga va tanlangan kasbning xususiyatlariga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ham kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida ko'zda tutilgan vazifalarni amalga oshirishda muhim rol o'ynashi mumkin. Yuqorida aytib o'tilganidek, ularni imkoni boricha va maqsadga muvofiq tarzda tanlash va qo'llashni, kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ixtisoslashtirish kerak, chunki unga noadekvat mashqlar samarasini salbiy tarzda (xususan,

jismoniy tayyorgarlik jarayonida ishlab chiqarish muolajalari ko'nikmalari bilan harakatlarni muvofiqlashtirishning muayyan muhim momentlari bo'yicha qarama-qarshilikka kirishadigan ko'nikmalar ishlab chiqiladigan yoki mustahkamlanadigan holatlarda) olib o'tilishini oldini olish kerak. Umuman olganda, salbiy olib o'tilishini ehtimoli (bunda, ko'pchilik zamonaviy kasblarning harakat faolligi darajasi yuqori emas) umumiy jismoniy tayyorgarlikni tizimli qo'llaniladigan keng tarqalgan vositalarini qobiliyatga ijobiy integrativ ta'sir ko'rsatish ehtimolidan har holda nisbatan kichik. Shunga qaramay, uning amaliy yo'nalishini kuchaytirish uchun kasbiy faoliyatning natijaviyligini va mehnatning konkret shartlarida ehtimoli bo'lgan noqulay ta'sirlarga nisbatan qarshilik ko'rsatishini cheklaydigan, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga katta ijobiy samara bilan ko'maklashadigan vositalarga boshqa teng sharoitlarda ustivorlikni berish maqsadga muvofiq.

KAJTning adekvat vositalrini yig'indisi to'liq xajmda faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmaydi. Ular bilan majmuada, unda ko'zda tutilgan vazifalarni amalga oshirish uchun chiniqishning tabiiy tashqi omillari va kerak bo'lganda, organizmning adaptatsion imkoniyatlarini va kasbiy faoliyatning spesifik sharoitlarini salbiy ta'siriga qarshilik ko'rsatish darajasini oshirishning maxsus gigienik va boshqa vositalaridan foydalaniladi, xususan termokameralarda, barokameralardagi trenirovka, sun'iy ultrabinafsha nurlanish va aeroionizatsiya, maxsus ovqatlanish. O'z-o'zidan ma'lumki, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida har tomonlama kasbiy tayyorgarlikni ularsiz tasavvur etib bo'lmaydigan intellektual ta'lim,

axloqiy tarbiya va ixtisoslashtirilgan psixik tarbiya vositalari ham uning xususiyatlariga mos keladigan tarzda qo'llanilishi kerak.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubiylati jismoniy tarbiya uslubiylatining umumiy pedagogik va fundamental tamoyillarini izchil amalga oshirishga asoslanadi, ular kasbiy ta'lim va hayot faoliyatining real sharoitlarida uning mazmuni va tuzilishi xususiyatlariga mos ravishda konkretlashtiriladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, umuman olganda, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni ratsional tuzish uchun eng muhimi organik o'zaro bog'liqlikni, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligini ta'minlashdir. Bu, avvalam bor, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni tuzishda oldingi va unga hamroh bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik tomonidan yaratiladigan shart-sharoitlarga tayanish, ya'ni hayot uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlanishi, xilma xil harakat malakalari va ko'nikmalarini boy fondini shakllantirish zarurligini anglatadi. Faqatgina ushbu fundamental shart-shartlarga tayangan holda KAJT ortiqcha vaqt va kuch sarflamasdan, eng yuqori samaradorlik bilan amalga oshirilishi mumkin. Jismoniy tarbiyaning bazaviy kursini o'tishi vaqtida bo'lajak mutaxassisning jismoniy tayyorgarligi (umumiy o'rta ta'lim maktabida, boshqa o'quv yurtlarida) qanday bo'lganligi va kelajakda qanday amalga oshirilishiga (ko'p yillik kasbiy mehnat faoliyatining u yoki bu davrlarida) KAJTning mazmuni ham va uni ratsional tuzishning bir qator konkret qirralari ham bog'liq. Xususan, KAJTning qo'llaniladigan vositalarini tarkibi shunga bog'liq, chunki uning tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turlari ilgari ishlab chiqilgan harakat shakllarining elementlari va variantlarini o'z

ichiga oladi va jismoniy tarbiyaning bazaviy kursida umumiy jismoniy tayyorgarlik jihatidan (bir qator siklik lokomotor mashqlar, og‘ir sharoitlarda tana muvozanatini qo‘llab-quvvatlash uchun mashqlar, har xil turdagi jihozlar bilan ishlash, og‘irliklarni ko‘tarish va olib o‘tish va h.k.) harakat amalariga koordinatsion asosi bo‘yicha o‘xshash bo‘ladi.

Umumiy va kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni birlashtirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni kasbni o‘zlashtirish davrida ham, keyingi kasbiy mehnat faoliyati yillarida ham profillashtirishni nazarda tutadi. Uning xususiyatlarga bog‘liq holda quyidagilar maqsadga muvofiq:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni kasbiy muhim bo‘lgan jismoniy sifatlarini va ular bilan bog‘liq qobiliyatlarini (trenirovka qilganlikni ijobiy olib o‘tish mexanizmi bo‘yicha) rivojlantirishga boshqalarga nisbatan ko‘proq ko‘maklashadigan komponentlarini kuchaytirish, uning har xil bo‘limlarida sarflanadigan vaqt va kuchlanishlarni mos ravishda qayta taqsimlash;

- harakat qobiliyatlarini kasbiy shakllantirish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida ularning shakllanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan mashqlarni bajarmaslik;

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning bunday profilashtirilishi, uni kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikka yaqinlashtiradi. Lekin, bu yaqinlashuvni, ularni o‘zaro bir-birini o‘rnini to‘ldirish imkoniyati sifatida qabul qilib bo‘lmaydi. Ular bir–biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lishiga qaramay, ularning yordamida har xil vazifalar hal qilinadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kasbiy mehnatning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq holda profillashtiriladi, u, nafaqat utilitar

vazifalarni amalga oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak, balki asosan, odam o‘zining kasbi sifatida qanday faoliyatni tanlaganiga qaramasdan, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta‘minlashga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik uslubiylatining asosiy muammolaridan biri – kasbiy faoliyat tomonidan organizmning funksional imkoniyatlariga qo‘yadigan talablarini adekvat va tizimli modellashtirish zaruratidan kelib chiqadi, ushbu talablar darajasini sekin-asta oshirish bilan. Bu yerda, o‘zining qarama–qarshiliklari bor. Ko‘rinib turibdiki, bu talablarni faqat ish amallarini kasbiy mehnat uchun xarakterli bo‘lgan rejimda va sharoitlarda bajarish yo‘li bilangina aniq va to‘liq qayta tiklash mumkin, lekin, agar u, jismoniy qobiliyatga nisbatan jadalligi bo‘yicha nisbatan past va tor doiradagi talablarni o‘zidan o‘zi qo‘ysa (bu, yuqorida aytib o‘tilganidek, zamonaviy kasbiy ishning ko‘plab turlari uchun xarakterlidir), ularni kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida aniq modellashtirish, funksional imkoniyatlarni oshiruvchi omillar sifatida modelli mashqlarni zaruriy ta‘sirchanligini ta‘minlash imkonini bermaydi. Aynan shu tufayli, KAJTni tuzishda kasbiy faoliyat talablarini modellashtirish, tayyorgarlikda qo‘llaniladigan vositalarni samaradorligini ta‘minlashi va kasbiy mehnatga nafaqat adaptatsiya bo‘lishiga, balki uning natijaviyligini oshirishga ko‘maklashadigan ma‘lum bir variatsiyalari bilan sodir bo‘lishi kerak.

Kasbiy faoliyatning u yoki bu talablarini KAJT jarayonida prinsipial modelli qayta tiklash, uni natijaviy amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan organizmning harakat va boshqa imkoniyatlarini safarbar qilish darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, shunchalik yuqori ahamiyatga ega

bo‘ladi. Agarda, ushbu talablar juda yuqori bo‘lsa (masalan, ekstremal sharoitda harbiy xizmatchilar, o‘t o‘chiruvchilar, g‘avvoslar, aviatsiya texnikasini sinovchilarning kasbiy faoliyati), unda, dastlab ularni cheklagan holda modellashtirishga to‘g‘ri keladi, keyin esa, modeli trenirovka mashqlarida analogik kasbiy yuklamalar darajasidan yuqori bo‘lgan yuklamalarni asta–sekin oshirish kerak. Bunday holatlarda, kasbiy faoliyatning ekstremal sharoitlarida safarbar qilinadigan organizmning funksional zahiralarini oshirishning eng samarali vositasi sifatida tizimli trenirovkalar va musobaqalar shaklida tashkil etilgan sportning kasbiy amaliy turlari xizmat qilishi mumkin. KAJT jarayonida kasbiy faoliyatning aohida talablarini tanlab modellashtirish, kasbiy-amaliy gimnastika vositalari bilan ustivor erishiladi, jumladan ixtisoslashtirilgan mashqlar bilan ham erishiladi (masalan, uchuvchilar, balandda montaj qiluvchilar va vestibulyar apparatining funksiyasiga yuqori talab qo‘yadigan boshqa mutaxassisliklarda ishlaydiganlarning KAJTsida sentrifuga va doping tipidagi trenajyorlarda).

Ko‘pgina zamonaviy kasbiy faoliyat turlarida jismoniy kuchlanishlarning jadalligi darajasi nisbatan uncha yuqori emas va barqaror bo‘lsada, KAJTni tuzish uslubiyatida trenirovka yuklamalarini sekin-asta oshirish tamoyiliga shunday darajada amal qilish kerakki, u, shu darajada, nafaqat muayyan kasbiy-mehnat yuklamalariga tayyorgarlik ko‘rish uchun, balki organizmning funksional imkoniyatlari darajasini umumiy ko‘tarish uchun, salomatlikni mustahkamlash va saqlash uchun ham zarurdir. Bu yerda, umuman jismoniy tarbiyadagi kabi, barcha holatlarda bir xil kerak bo‘ladigan yuklamalarni oshirishning universal miqdoriy me‘yorlari bo‘lishi mumkin emas, chunki maqsadga

muvofiq oshirish chegaralari va ularning dinamikasi ko‘plab o‘zgaruvchan holatlarga, shu jumladan yuklamalarning haqiqiy umumiy hajmiga va individual turmush tarzida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi rejimiga bog‘liq (masalan, ba’zilar KAJT bilan parallel ravishda, u yoki bu sport turi bilan chuqur shug‘ullanish uchun ko‘p vaqt va kuch ajratadilar, boshqalarida esa, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning asosiylari faqat KAJT doirasida amalga oshiriladi yoki ustivor chegaralanadi.

KAJT bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish paytida, odatda, bir-biriga yaqin kasblar guruhlari yoki alohida kasblar uchun ishlab chiqiladigan unifikatsiyalangan dasturlar yaratiladi. Mashg‘ulotlarning asosiy shakllari dars shakllari bo‘lib, ular jismoniy tarbiyada oddiy tuzilishga ega. Ko‘pincha, ayniqsa, maxsus ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning majburiy kursi doirasida KAJT materialarini o‘z ichiga olgan dars mashg‘ulotlari kombinatsiyalangan hisoblanadi. Ulardagi kasbiy-amaliy mashqlar umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo‘llaniladigan mashqlar bilan birga bajariladi. Bu, o‘quv vaqtini yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bunday holatlarda darsning ratsional rejasini tashkillashtirish majmuaviy darsni tuzish qoidalari bo‘yicha belgilanadi. Murakkab kasbiy-amaliy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha yoki kasbiy jihatdan muhim jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga tanlab ommaviy ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha hal qiyinadigan vazifalarni ko‘p mehnat talab qilishi paytida nafaqat alohida mashg‘ulotlar, balki butun bir seriyalari ham afzalroqdir. Ular bitta predmetli – asosan, ushbu vazifalardan birini amalga oshirishda konsentratsiyalangan sifatida tuziladi.

O‘z ichiga KAJTni olgan jismoniy tarbiya kursi bo‘yicha bitta predmetli va kombinatsiyalangan mashg‘ulotlarning nisbati kursning davomiyligiga va hal qilinayotgan muammolarning murakkabligiga bog‘liq. Vaqt qanchalik katta va vazifalar qanchalik qiyin bo‘lsa, bitta predmetli mashg‘uotlarni amaliyotda qo‘llash shunchalik ko‘proq bo‘lishi kerak, agarda vaqt budjeti kichik bo‘lsa, mashg‘ulotlarning ko‘p qismini kombinatsiyalangan trenirovkalarga bag‘ishlash ratsional bo‘ladi.

KAJT bo‘yicha mashg‘ulotlarning samarali shakli – kasbiy-amaliy mashqlarda musobaqalashish hisoblanadi. Mashg‘ulotlarning musobaqalashish shakllari tanlangan kasbiy-amaliy sport turida chuqur ixtisoslashgan holatda eng keng tarqalgan. Bunda, mashg‘ulotlar tizimi ixtisoslashtirilgan sport trenirovkasi va bellashuvlarda muntazam ishtirok etish xarakteriga ega bo‘ladi, bu esa, sport, kasbiy-ta’lim va mehnat faoliyatini ratsional balanslashtirishning alohida muammosini ilgari suradi. Sport sohasiga o‘tmaydigan sportchilar uchun kasbiy mehnat ko‘nikmalari ustivor bo‘lishi kerak. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda, o‘zini o‘zi jismoniy tarbiyalashning boshqa vositalari bilan bir qatorda kasbiy-amaliy mashqlarni o‘z ichiga olgan havaskor jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari katta rol o‘ynashi mumkin. Bunday mashg‘ulotlarni KAJTga qo‘shgan hissasi, ayniqsa, jismoniy tarbiyaga jab qilinganlik, KAJTning mazmunini va uning vositalari va usullarini mustaqil qo‘llashga tayyorlik darajasiga bog‘liq. KAJTning ba’zi vazifalarini hal qilish uchun ishlab chiqarishdagi jismoniy tarbiya doirasida amalga oshiriladigan mashg‘ulotlarning kichik shakllaridan ham foydalanish mumkin. Ularning imkoniyatlari juda

cheklangan bo'lsada, ularni e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Ular, mehnat faoliyati jarayonida tizimli samaradorlikni mustaqil ravishda to'g'ri tartibga solish qobiliyatini rivojlantirishni ta'minlaydigan muammolarni hal qilishda va KAJT natijasida erishilgan spesifik trenirovka qilganlik darajasining regressini oldini olishda qo'llanilishi mumkin.

Xulosa qilib shuni ayti mumkinki, jismoniy tarbiya va o'zini o'zi tarbiyalash tizimida qabul qilingan mashg'ulot shakllarining aksariyati KAJTda u yoki bu darajada qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, ularning mazmuni nafaqat kasbiy faoliyat talablari bilan belgilanadi. KAJTni tarbiya tizimining boshqa tarkibiy qismlari bilan birlikda ko'rib chiqish kerak va individual tartibda, mashg'uotlarni shaxsiy va ijtimoiy maqsadlarga erishish imkonini beradigan har xil shakllarini eng maqbul nisbatini topish kerak.

Nazorat savollari:

1. "Amaliylik" atamasi nimani anglatadi?
2. Jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalganligi nimadan iborat?
3. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
4. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning asosiy mazmuni nimada?
5. KAJTning vazifalari nimalardan iborat.
6. KAJTda qanday tamoyil o'z ifodasini topgan?
7. KAJT jarayonida qanday vositalar qo'llaniladi?
8. Jismoniy tayyorgarlikning qaysi turi KAJTning asosini tashkil etadi?
9. KAJTda soatlardagi vaqtning sarfi nimalarga bog'liq?
10. KAJT bo'yicha mashg'ulotlar qanday shakllarda olib boriladi?

XX-BOB. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI

20.1. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida

Sport – bu jismoniy madaniyat, to‘g‘ridan-to‘g‘ri musobaqa faoliyati, ta’lim-tarbiya va musobaqaoldi jarayoni orqali uni tashkillashtirish va unga tayyorgarlik, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy-psixologik, irodaviy va axloqiy kuch va qobiliyatlarni turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish uchun shaxs qobiliyatini takomillashtirishdir.

Sportni rivojlantirishning eng muhim tendensiyasi - ijtimoiy universallashtirish bo‘lib, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishga intilishdan iborat.

Jismoniy mehnatning ishlab chiqarishdagi ulushi kamayadi, bunda hayot insondan sezilarli jismoniy kuch talab qilmasdan, qulayroq bo‘ladi. Bu esa jamiyatning jismoniy takomillashuvi uchun maxsus faoliyatga bo‘lgan ehtiyojining o‘sib borishini belgilaydi.

Shunday qoida mavjud: mamlakatning iqtisodiy rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi shaxslar ham shunchalik ko‘p bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni tarbiyalash va kasb-hunarga tayyorlash bo‘yicha davlat faoliyatini belgilovchi maxsus ijtimoiy institut sifatida shakllanadi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga oid bir qator qonun va me‘yoriy hujjatlar xalqaro huquq tamoyillari asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, ulardan eng salmoqlisi - O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni va jismoniy tarbiya va ommaviy sportni

rivojlantirish Konsepsiyasi. Mamlakatda professional va maxsus jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimi rivojlangan. Ommaviy axborot vositalarida jismoniy madaniyat, umuman, jismoniy tarbiya harakatining, xususan, sportning ham rivojlanish yo'nalishlari haqida keng targ'ibot va jamoatchilik fikrini shakllantirish ishlari olib borilmoqda.

Sportda ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning quyidagi asosiy turlari shakllangan: mehnat, ta'lim va o'yin dam olish.

Jismoniy mehnat musobaqa faoliyat sharoitida inson sifat va ko'nikmalarini shakllantirish va namoyon etishga qaratilgan muayyan jismoniy va aqliy sa'y-harakatlarni sarflash bilan bog'liq mashg'ulot bo'lgan sport faoliyatini o'z ichiga oladi.

Ta'lim jarayoni boshqalarning bilim va tajribasini o'zlashtirishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Sport bilan shug'ullanish mashq va sport mashg'ulotlarini o'rganishga, sport musobaqalarida raqobat qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Sport sifat va jismoniy harakat faoliyatining rivojlanganlik darajasi murabbiy va talaba o'rtasidagi mashg'ulot, pedagogik, psixologik o'zaro munosabatlar natijasidir.

O'yin faoliyati uchun motiv sifatida ishtirokchilarning o'zaro roziligi va u yoki bu sport jamoalari tomonidan belgilangan qoidalar bilan amalga oshiriladi. Uning belgilaridan biri sport o'yinlari natijalarining kutilmagan holatidir. O'yinlar musobaqaga oid , ko'ngilochar, izlanish, tarbiyaviy bo'lishi mumkin.

Sport ijtimoiy ijodiy faoliyatni anglatadi. Shu munosabat bilan sport musobaqalari raqobat xarakteriga ega bo'lib, muayyan shaxsning

shaxsiy sifatlari, ko'nikma va malakalarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi ustuvorlik, g'oliblik uchun kurashdir.

Sportni nazariy jihatdan tushunish uning mohiyatini inson taraqqiyoti haqidagi falsafiy, madaniy, pedagogik, psixologik, ijtimoiy, tibbiy-biologik bilimlar nuqtai nazaridan keng talqin qilishni belgilab beradi.

Masalan, madaniyatshunos olimlar sportni o'ziga xos, mustaqil faoliyat, degan fikrga amal qilgan holda, sportni madaniy hodisa deb hisoblaydilar va uni jismoniy madaniyat faoliyatiga havola qiladilar. Bu yondashuv nafaqat jismoniy harakat faoliyatni, balki aqliy, shuningdek, texnikani ham o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya musobaqani nazarda tutmaydi, sport esa musobaqasiz aqlga sig'maydi. Jismoniy tarbiya bilan o'z natijalarini boshqalarning ko'rsatkichlari bilan taqqoslamagan holda yolg'iz shug'ullanish mumkin, sport esa, doimo ijtimoiy faoliyat mavjuddir. Jismoniy va sport faoliyati ham mohiyatan farqlanadi. Jismoniy tarbiyada asosiy tur sifatida mashqlar, sportda esa mashg'ulotdir. Jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri - sportga maxsus faoliyat turi sifatida tayyorgarlik ko'rishdir.

Sportni ishlab chiqarish turi deb hisoblash ham noqonuniy hisoblanadi. Tijoratlashtirish sharoitida sport - tomosha, reklama, ko'ngilochar (qimor) xizmatlarini ishlab chiqarish turi, iqtisodiy foydaga erishish vositasidir. Tijorat maqsadlarida faqat tegishli hodisalar qo'llaniladi: tomoshabopligi, musobaqalar va sportchilarning mashhurligi, ommaviy xarakter. Tijorat sport turlari o'z ijtimoiy mohiyatini o'zgartiradi, sport sifatlarining rivojlanishi inson hamda jamiyat faoliyatining maqsadi bo'lib qoladi. Bu maxsus xizmatlarni

ishlab chiqarish shartlariga hamda ushbu xizmatlarni ishlab chiqaruvchi professional faoliyat sohasiga aylanadi. Tijorat sportidan inson salohiyatini o'rganish uchun ilmiy maqsadlarda foydalanish bo'lib, sport mohiyatini o'zgartirmaydi, balki uning faoliyatini ekstremal sharoitlarda inson imkoniyatlarini baholashga imkon beradi.

Sport shaxsning ijtimoiylashuvi, uning jamiyatdagi mavqeini shakllantirishda, insonlarni o'zaro birgalikdagi faoliyatga tayyorlashda faol ishtirok etadi. Sport insonlarning muloqoti va birgalikdagi faoliyatini tartibga solish vositasi, chalg'itish, dam olish, o'yin-kulgi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Inson har qanday sport turida g'alaba qozonib, o'zi va jamoasiga, sport klubiga, yurtiga, millatiga, umuman, mamlakatga shuxrat, hurmat, vakolat olib keladi. Uning g'alabasi yoki mag'lubiyati uning vakili bo'lgan jamoa bilan aniqlanadi.

Sport jismoniy harakat, aqliy va texnik faoliyatda eng yuqori yutuqlarni shakllantirish va aniqlash maqsadida musobaqa faoliyati sifatida inson taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida vujudga kelgan. Uning manbai - insonlar hayot faoliyatining ijtimoiy xarakteridan kelib chiqqan holda ustunlikka intilishidir.

Tarixiy taraqqiyotning ma'lum bosqichlarida sport insonlar hayotida, jamiyatning ijtimoiy sohasida turlicha rol o'ynagan. Dastlab ular asosiy mehnat faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarda, dam olish kunlari shug'ullanishgan. O'sha paytda u hali maxsus faoliyat bo'lmagan, u hech qanday alohida tayyorgarlikni talab qilmagan. Keyinchalik sport musobaqalariga maxsus tayyorgarlik ko'ra boshlaganlar.

Quldorlik jamiyatida sport qadimgi Yunonistonda o'zining maksimal rivojlanishiga erishdi. Qadimgi Yunonistonda sport

musobaqalari va sport o'yinlari - nemey, pifiy, istmiy, delfiy turlari paydo bo'ldi va juda mashhur bo'ldi. Eng mashhuri Olimpiya o'yinlari bo'lib, u umumiy madaniy miqyosdagi hodisaga aylandi.

Qadimgi Yunoniston fuqarolari o'rtasida sport elementlari bilan tanishish bolalikdan boshlangan. Gimnaziya va palaestrlarda nafaqat savod, she'r, musiqa va rasm chizishni o'rganishgan, balki jismoniy mashqlar bilan ham shug'ullanishgan, gimnastika musobaqalarida qatnashganlar.

Biroq, keyinchalik yunonlar ko'p asrlar davomida yaratgan va rivojlantirgan butun sport madaniyati unutildi. Tushunarsiz hodisa ro'y berdi - inson qadimiy madaniyat tarkibida mavjud bo'lgan shaklda sportni yo'qotdi. Faqat xalq bayramlari saqlanib, ularda sport musobaqalarining elementlari bo'lgan o'yinlar bayramga qo'shimchadek qo'shilgan. Musobaqa elementlari sportdan g'oyib bo'lib, sport yoqimli xordiq, zavq va o'yin-kulgiga aylandi va sport XVIII asr oxirigacha shu maqomda davom etdi. Sport bilan faqat xukmron tabaqa vakillari shug'ullanganlar.

Sport zamonaviy ma'noda XIX asr va XX asrning dastlabki ikki o'n yilligida butun dunyoda keng tarqaldi. Zodagonlar va xalq uchun sport turli ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarda paydo bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarda tarixiy sharoit va muhitga qarab milliy va mintaqaviy sport turlari shakllangan. Asta-sekin dam olish, muloqot, zavq, salomatlikni yaxshilash, o'z-o'zini himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish uchun foydalaniladigan ommaviy sport turlari ajralib chiqdi. Keyinchalik yuqori natijalarga erishish maqsadida ixtisoslashtirilgan sport turlari shakllantirildi. Bu quyidagicha namoyon bo'ldi:

- sport klublari, tashkilotlar, uyushmalar, jamiyatlarning paydo bo‘lishi, bu sport harakatini boshqaradi;
- sport turlari bo‘yicha xalqaro federatsiyalarning paydo bo‘lishi;
- musobaqalarni o‘tkazish, sport maydonlarining o‘lchamlari, sport jihozlari, asbob-uskunlar va texnik harakatlarning qoidalari unifikatsiyasi;
- mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish, yuqori toifali murabbiylarning paydo bo‘lishi;
- jahon musobaqalari tizimining paydo bo‘lishi - norasmiy va rasmiy jahon va Yevropa chempionatlari;
- turli sport turlarida insonlarning qobiliyatlari darajasini aniqlash va taqqoslash, dunyo hamda Yevropadagi, mamlakatdagi eng yaxshi sport yutuqlarini qayd etish istagi, ya’ni sportda rekord tendensiyasining paydo bo‘lishi.

Sportni rivojlantirish jarayonida uning barqaror tuzilishi, sportchilarning harakat sifatlari namoyon bo‘ladigan jismoniy turlarga bo‘linishi, aqliy va texnik turlarga bo‘linishi, hayvonlar, mexanizmlar va mashinalarni boshqarish qobiliyati rivojlangan.

Hozirgi kunda sport insoniyat tarixida hech qachon bosib o‘tmagan jamiyat hayotidan o‘rin olgan.

20.2. Sportning ijtimoiy vazifalari

Hozirgi kundada sport ko‘p qirrali ijtimoiy hodisa hisoblanib, u ijtimoiy rivojlanish mahsuli sifatida jamiyat madaniyatining organik qismi sifatida o‘ziga xos ijtimoiy sharoitga qarab, turli xususiyatlarga egadir. Sport inson ijtimoiy hayotining barcha jabhalari: siyosat,

mafkura, iqtisodiyot, madaniyat, ta'lim, tarbiya va boshqalar bilan chambarchas bog'liqdir. U bevosita va bilvosita jamiyatning madaniy va iqtisodiy rivojlanishiga, insonlarning butun hayot tarziga katta ta'sir ko'rsatadi.

Madaniyatga nisbatan inson, odatda, uch yo'nalishda (ipostas)da harakat qiladi: uni qabul qiladi hazm qiladi ("iste'mol qiladi"), madaniyatning tashuvchisi hisoblanadi (ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlangan darajada) va yangi madaniy qadriyatlarni yaratadi. Yu.F.Kuramshin (2004) bu umumiy madaniyat turlaridan biri sifatida sportga to'liq amal qiladi, deb hisoblaydi. Sport insonga jismoniy harakat va intellektual faoliyat, uning jismoniy va ma'naviy kuchlarini yangi va yuqori darajada namoyon bo'lishi, jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish va tarqatish uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi.

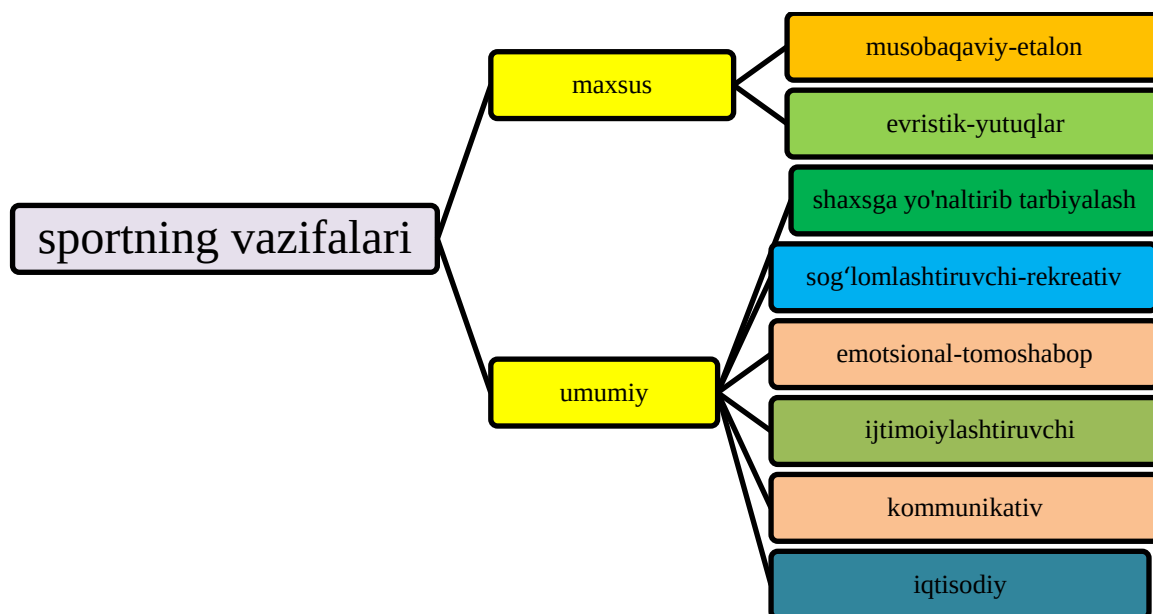
Inson sportdagi faoliyati davomida atrofga ta'sir etibgina qolmay, balki jismoniy va aqliy, axloqiy, ruhiy jihatdan ham o'z taraqqiyotining predmeti va ob'ektiga aylanadi. Bu yerda insonning moslashish imkoniyatlari aniqlanib rivojlantiriladi, tananing faoliyat zaxiralari amalga oshadi, bu esa, o'z navbatida, uning sub'ekt faoliyatining barcha xilma-xilligida namoyon bo'ladi. Bu esa – shaxsning eng muhim ongli ehtiyojlaridan biridir.

Insonning tabiiy taraqqiyoti qonuniyatidan foydalanib, sport faoliyati o'z vosita va usullari bilan tabiat tomonidan berilmagan bunday xususiyatlarning shakllanishi va rivojlanishining yangi sifat natijalariga erishish imkonini beradi.

Insonning jismoniy qobiliyatlarini namoyon bo‘lish muammosini hal qilish, uning madaniyatini to‘laqonli shakllantirishning muhim vositalaridan biridir. Shunday qilib, sport ijtimoiy vazifalarga ega.

Sport vazifalari deganda, uning inson va insoniy munosabatlarga ta’sir etish, shaxs va jamiyatning muayyan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish uchun obyektiv xos xususiyatlari tushuniladi. “Vazifa-funksiya” atamasi “harakat” tushunchasi bilan o‘xshashdir. Shu nuqtai nazardan, sport yutuqlarini namoyish etish orqali uning jismoniy va ma’naviy ehtiyojlarini qondirishda avvalo, sportning insonga ta’siri haqida gapirish lozim. Biroq, sport faqat bu bilan cheklanmaydi, uning vazifalari ancha keng. Bu o‘z xususiyatiga ko‘ra, ko‘p funksiyali hisoblanadi (N.I.Ponomarev, 1996; L.P. Matveyev, 1997; Yu.F. Kuramshin, 2004). Bunda eng asosiysi - insonning har tomonlama barkamol bo‘lib rivojlanishi ta’limning umumiy maqsadidan kelib chiqib, insonlarni mehnat va boshqa muhim tadbirlarga to‘laqonli tayyorlashni ta’minlaydi. Sport vazifalarini shartli ravishda o‘ziga xos (faqat voqelikning maxsus hodisasi sifatida) va umumiylikka ajratish mumkin (1-rasm).

Sportning o‘ziga xos asosini haqiqiy musobaqa faoliyati tashkil etadi, uning mohiyati - g‘olib yoki yuqori sport natija yoki musobaqada bir o‘ringa erishishga qaratilgan musobaqalar jarayonida insonning muayyan imkoniyatlarini maksimal aniqlash, birgina taqqoslash va xolisona baholashdan iborat.



1-rasm. Sportning vazifalari

Sportning musobaqa – standart vazifasi shundan iboratki, turli tasnif standartlar va rekordlar keng e’tirof etilib, individual va umumbashariy imkoniyatlarning bir xil ko‘rsatkichlari bo‘lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, texnik standartlardan farqli o‘laroq, “sport standarti” tarixiy jihatdan o‘zgarishsiz qolmaydi, balki doim o‘sinib boradi va shu bilan sportchining o‘z-o‘zini rivojlantirish uchun sa’y-harakatlarini safarbar qilishni rag‘batlantiradi.

Standartning vazifasi yuqori samarali sportda eng ko‘p namoyon bo‘ladi, lekin u ma’lum darajada umuman sportga, jumladan, ommaviy sportga ham xosdir.

Sportning standart funksiyasi uning shaxs va jamiyat uchun muhim bo‘lgan *evristik-yutuq* funksiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Sportning ijtimoiy qiymati shundaki, u evristik faoliyatning alohida turi, ya’ni ijodiy-qidiruv faoliyati, shu jumladan, kashf etilgan lahzalar, yangi narsalarni kashf etishdir. Evristik faoliyatning boshqa turlardan

farqi insonning sport faoliyatidan tashqarida bo'lgan narsalarni kashf etishga emas, balki o'z yutuq qobiliyatini amalda aniqlashga, shuningdek, ularni yanada yuqori darajada amalga oshirishning samarali vosita va usullariga va sportchining o'z faoliyat qobiliyatiga asoslanadi. Shunga ko'ra, sport faoliyatini rivojlantirish jarayonida nafaqat ilgari erishilgan natijalar qayta ishlab chiqiladi, balki yangi yutuqlarning imkoniyatlari ro'yobga chiqariladi, sportni takomillashtirishning yanada samarali omillari izlanadi va ko'zga tashlanadigan natijalarda namoyon bo'ladi.

Bu funksiya yuqori yutuqli sportda yaqqol ifodalanadi, chunki ular uchun doimiy ravishda ta'lim tizimini takomillashtirish, yangi vositalar, ta'lim usullari, eng murakkab asbob-uskuna elementlarining yangi namunalari va kurash olib borish uchun taktik yechimlarni izlash kerak.

Sport jamiyat madaniyatining organik qismi bo'lgani uchun umumiy madaniy vazifalarga ega. Bu funksiyalar shaxs va jamiyat taraqqiyotini ta'minlovchi qadriyatlarning shakllanishi va progressiv rivojlanishiga sportning ta'sirini obyektiv shartlaridan kelib chiqadi. Umumiy madaniy funksiyalar, odatda, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyatidan tashqarida amalga oshirilganligi sababli ular o'ziga xos bo'lmagan deb tasniflanadi.

Umumiy vazifalarga, avvalo, *shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, tarbiya va rivojlanish funksiyasi* kiradi.

Sport nafaqat jismoniy va sport takomillashuvi, balki axloqiy, estetik, ruhiy va mehnat tarbiyasi uchun ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Sportning jozibali kuchi, jismoniy va ruhiy kuchlarning

namoyon bo'lishiga qo'yiladigan yuqori talablar insonning ma'naviy xususiyatlari va fazilatlarini shaxsiy yo'naltirilgan tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, tarbiya maqsadlariga erishishning yakuniy natijasi nafaqat sportning o'zi, balki tarbiya va rivojlanish tizimining ijtimoiy yo'naltirilganligiga bog'liq. Shunday qilib, sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o'z-o'zidan emas, balki sport sohasida rivojlantiruvchi ta'lim-tarbiyaga yo'naltirilgan munosabatlar tizimi orqali amalga oshadi.

Sport shartli ijtimoiy-pedagogik tizimga kiritilgani uchun ham jismoniy tarbiyaning samarali vositasi bo'lib, kasb-hunar va amaliy sport tufayli mehnat va harbiy faoliyatda muhim tarkibiy qismga aylanadi.

Sog'lomlashtiruvchi-rekreatsion funksiya sportning inson organizmining holati va funksional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Bu ayniqsa, bolalar va yoshlar sportida namoyon bo'lib, unda sportning rivojlanayotgan va shakllanayotgan organizmga foydali ta'siri beqiyosdir. Aynan bu yoshda salomatlik asoslari qo'yiladi, tizimli jismoniy mashqlar ko'nikmalari kuchaytiriladi, shaxsiy va jamoat gigienasi odatlari shakllantiriladi. Sport ham ijobiy his-tuyg'ular manbai bo'lib, u bolalarning ruhiy holatini darajalaydi, aqliy charchoqni ketkazishga imkon beradi, "mushak quvonchi"ni his qilishga imkon beradi. Bolalarda jismoniy harakatsizlikning salbiy hodisalarini bartaraf etishda uning roli ayniqsa, katta.

Katta yoshdagi aholi bilan ishlashda sport ham katta rol o'ynaydi. Ish va kundalik hayotda jismoniy harakat faoliyatining o'ziga xos keskin

pasayishi bilan ilmiy va texnologik taraqqiyotning salbiy oqibatlaridan qutulish, himoya qilish vositasidir. Sport sogʻlom dam olish, xordiq chiqarish va oʻyin-kulgi tashkil etishning eng mashhur shakllaridan biridir. Bu, ayniqsa, yuqori sport natijalariga erishish maqsadi qoʻyilmagan ommaviy sport turlarida yaqqol namoyon boʻladi.

Hissiy-tomosha koʻrsatuv funksiya sport (uning koʻpgina turlari) insonning jismoniy va maʼnaviy sifatlari uygʻunligida namoyon boʻladigan estetik xususiyatlarni tashkil etishi, sanʼat bilan chegaralanib qolishida namoyon boʻladi. Ayniqsa, bu borada murakkab koordinatsion sport turlari, masalan, sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar jozibador hisoblanadi. Inson tanasining goʻzalligi, texnik jihatdan murakkab va nozik harakatlar, bayramona kayfiyat - bularning barchasi haqiqiy sport muxlislarini jalb qiladi. Sportning tomosha/koʻrsatuv sifatida ommaviyligi hissiyot va idrokning oʻtkirliigi, koʻpchilikning shaxsiy va jamoaviy manfaatlariga taʼsir etishi hamda deyarli barchaga tushunarli boʻlgan “sport tili”ning umuminsoniyligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy aloqa texnik vositalari, ayniqsa, televidenie sport koʻrsatuvlari auditoriyasini avvalgidan ham kengaytirdi va bu insoniyatning hissiy dunyosida sportning taʼsirini oshirdi.

Sportni *ijtimoiylashtiruvchi* funksiyasi shundan iboratki, sport insonlarni ijtimoiy hayotga jalb etish, unga tanishtirish va shugʻullanuvchilar oʻrtasida ijtimoiy munosabatlar tajribasini shakllantirishning kuchli omillaridan biridir. Bu uning shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida muhim oʻrin tutishiga asos boʻladi.

Muayyan sport aloqalari (shaxslararo, guruhlararo, jamoalararo) qandaydir tarzda sportdan tashqariga chiquvchi ijtimoiy munosabatlar tizimida ishtirok etadi. Bu aloqalarning umumiyligi sportning shaxsga ta'siri, uning ijtimoiy tajribasini sport sohasida, kengroq miqyosda o'zlashtirishining asosini tashkil etadi.

Sport harakati ommaviy ijtimoiy harakat sifatida ijtimoiy integratsiya omillaridan biri sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni insonlarni bir-biriga yaqinlashtirish va ularni qondirish uchun umumiy manfaatlar va tadbirlar asosida guruhlar, tashkilotlar, ittifoqlar, klublarga birlashtirishdir. Sportning ommaviyligi, sport muvaffaqiyatining xalq, millat, davlatning obro'li manfaatlari bilan tabiiy baholanishi uni ommaviy ongga ta'sir o'tkazish uchun qulay yo'nalish qilib qo'yadi.

Sportning *kommunikativ* vazifasi uning universal murojaati insonlar o'rtasida biznes va do'stona aloqalarni o'rnatishni osonlashtiradi, sportni xalqaro aloqalarni mustahkamlashda samarali omil bo'lib, o'zaro tushunish va madaniy hamkorlikning o'sishiga kuchli turtki beradi. Ayni paytda xalqaro sport aloqalari global mutanosiblikda o'sib, sport harakatining "Sport hamma uchun" va Olimpiya harakati kabi shakllari zamonamizning eng keng xalqaro tendensiyalariga aylandi. Shunday qilib, sport insoniyat va xalqaro muloqotda yetakchi o'rinlardan birini egalladi.

Sportning *iqtisodiy* vazifasi, avvalo, uning rivojlanishiga sarflangan mablag'larning oxir-oqibat aholi sog'lig'i darajasining oshishi, ishchilarning ish qobiliyatining oshishi, ish unumdorligining oshishi va inson xayotining o'zgarishi bilan to'ldirilishi ifodalanadi.

Iqtisodiy tomoni sport ko'rsatuvlarini tashkil etishdan daromad olish, maxsus ob'ektlarning ishlashi, jismoniy tarbiya va sport sohasida turli xizmatlar ko'rsatish va boshqalarda ham o'z ifodasini topadi.

20.3. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi.

Sport nazariyasi bilimlar tizimi sifatida, birinchi navbatda, asosiy tushunchalar tizimida ifodalanadi.

Sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida insonni ish va boshqa faoliyat turlariga tayyorlash, jamiyatning ma'naviy ehtiyojlarini qondirish, xalqaro aloqalarni mustahkamlash va kengaytirish hamda axloqiy va estetik tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lgan sohadir.

Sportning o'ziga xos xususiyati shundaki, uning asosiy maqsadi insonning jismoniy takomillashuvi, musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshirilgan, shaxsiy jismoniy takomillashtirishdir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, *tor ma'noda* sport aslida musobaqa faoliyati bo'lib, uning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilar:

- raqobat darajasi va yutuqlar talablari izchil oshib borayotgan musobaqa tizimi (musobaqalar martabasini oshirish);
- musobaqa o'tkaziladigan harakatlar tarkibi, ularni amalga oshirish shartlari va yutuqlarni baholash usullarini birlashtirish, bu rasmiy qoidalarda mustahkamlangan;
- musobaqa ishtirokchilari xulqini insonparvarlik xususiyatiga ega bo'lgan antagonistik bo'lmagan raqobat tamoyillariga muvofiq tartibga solish.

Biroq, sportni faqat musobaqa faoliyati deb hisoblash mumkin emas, u ham chuqurroq ma'noga ega. Bu esa jamiyatimizda sportning ijtimoiy tabiati va maqsadidan kelib chiqadi.

Yuqori sport natijalariga murabbiy, sportchi, hakam, tashkilotchi, tomoshabin va turli aloqalar sohasida amalga oshiriladigan hamda yaxshi tashkil etilgan sportchilarni tayyorlash tizimisiz erishish mumkin emas. Ular sport jamoasidan boshlanib, turli xalqaro miqyosdagi musobaqalar bilan yakunlanib, turli darajalarda amalga oshiriladi.

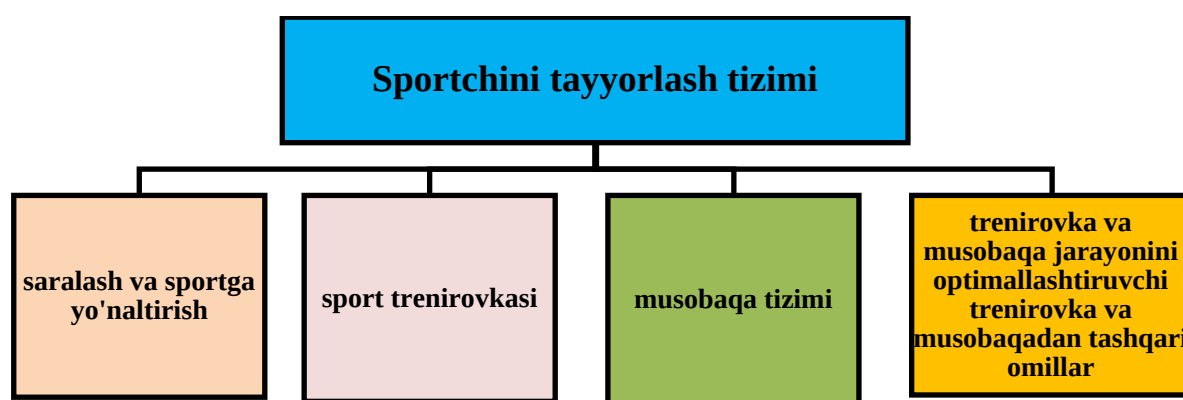
Shunday qilib, sport *keng ma'noda* haqiqiy musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik hamda ushbu faoliyat sohasidagi o'ziga xos munosabatlar, me'yorlar va yutuqlarni ifodalaydi.

Yuqori sport natijalariga faqatgina *sportchini tayyorlash tizimi* yaxshi yo'lga qo'yilgandagina erishish mumkin. Bu muayyan tamoyillar asosida optimal o'zaro ta'sir qiladigan va sportchining yuqori sport yutuqlariga eng yaxshi tayyorgarlik darajasini ta'minlaydigan mashg'ulot-musobaqa jarayonining uslubiy asoslari, tashkiliy shakllari va shart-sharoitlari majmuidir. Sportchini tayyorlash tizimi bir qator yirik blok (qismlarni) o'z ichiga oladi (2-rasm).

Tanlash/saralash va sportga yo'naltirish tizimi iqtidorli shaxslarni aniqlash va yuqori natijalarga erishish uchun istiqbolli yo'nalishlarni aniqlashga qaratilgan. Bu pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar majmuasi bo'lib, u bola, o'smir yoki o'spirinning muayyan sport faoliyati (sport dissiplinasi)ga moyilligi (iqtidori)ni yuqori darajada aniqlash imkonini beradi. Zamonaviy sport, raqobat va natijalarni doimiy ravishda o'sishi bilan xarakterlanadi, bu esa, zarur morfofunktsional ma'lumotlar va jismoniy

ruhiy va intellektual qobiliyat sinteziga ega bo'lgan sportchilarni aniqlash uchun ayniqsa, muhim.

Tanlash/saralash tizimiga qo'yiladigan asosiy talab shundan iboratki, u uzoq muddatli tayyorgarlik tizimining organik tarkibiy qismi bo'lishi kerak, chunki qobiliyatlar faqat mashg'ulot va tarbiya jarayonida ochib berilishi mumkin va murakkab dialektik birlik - tug'ma va orttirilgan, biologik va ijtimoiy natijasidir (V.N.Platonov, 1987).



2-rasm. Sportchining tayyorgarlik tizimi.

Sportchining asosiy tayyorgarlik-mashg'ulot faoliyati *sport mashg'uloti* sharoitida amalga oshiriladi. U sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, mashqlar tizimiga qurilgan va sportchining sport takomillashuvini boshqarishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayon bo'lib, u eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilaydi.

Mashg'ulot natijasida sportchi organizmida turli morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'lib, ular sportchining mashqlanganlik holatini belgilaydi. *Mashqlanganlik* - bu sportchi tanasida moslashish bo'lib, u turli funksional tizimlarning mashg'ulot-musobaqa faoliyatidagi qobiliyat darajasini belgilaydi. Sportchining mashqlanganlik holati odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy mashqlanganlik – bu salomatlikni nazorat qiluvchi, turli mushak faoliyatiga nisbatan organ va tizimlarning jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini oshiradigan aniq bo‘lmagan mashqlar ta’siri.

Maxsus mashqlanganlik – sport ixtisoslashuvining predmeti sifatida tanlangan mushak faoliyatining o‘ziga xos turini takomillashtirishdir.

Tayyorlanganlik - sportchining musobaqa faoliyatida maksimal imkoniyatlarni (tayyorgarlikning texnik, taktik, ruhiy jihatlari) namoyon qilish qobiliyatlarining butun majmuasini aks ettiruvchi mashqlanganlikdan kengroq tushunchadir.

Sportchi tayyorgarlik tizimidagi eng muhim tarkibiy qism bo‘lib, sportchini tayyorlashning maqsad, vosita va uslubi sifatida harakat qiladigan musobaqalardir. **Musobaqalar** sportchi faoliyatida amalga oshiriladigan maxsus soha sifatida belgilanib, uning ayrim qobiliyatlarini xolisona taqqoslash va ularning maksimal ko‘rinishlarini ta’minlash imkonini beradi.

Musobaqalarda eng yuqori tayyorgarlik ko‘rish va yuqori sport natijalariga erishish butun tayyorgarlik tizimini zamonaviy ilmiy-uslubiy qo‘llab-quvvatlash sharti bilan amalga oshirilishi mumkin. Bu eng yangi ilmiy ma’lumotlar va eng yaxshi sport amaliyoti asosida rivojlangan sportchini tayyorlash tizimi deb tushuniladigan “sport maktabi” tushunchasini nazarda tutadi.

Sport amaliyotida “sport faoliyati” va “musobaqa faoliyati” tushunchalaridan keng foydalaniladi. Ular ko‘pincha sinonim sifatida ishlatiladi, lekin ularning har birining mazmuni va semantik ma’nosi birbiridan sezilarli darajada farq qiladi.

Sport faoliyati - insonni sport sohasida maksimal sogʻlomlashtirish va takomillashtirishni taʼminlash boʻyicha tadbirlarni tartibli tashkil etish. Uning asosiy tamoyil va shakllari jamiyatda sport faoliyatining ijtimoiy shart-sharoitlari bilan belgilanadi. Maksimal natijaga erishish sport sohasida turli kasbdagi koʻplab insonlarni oʻz ichiga olmasdan boʻlishi mumkin emas. Sotsiolog, shifokor, pedagog, fiziolog, muhandis, maʼmuriy apparatdan mutaxassislar, sanʼat sohasi, logistika va boshqalar mamlakatda sportning faoliyat yuritishini taʼminlaydi.

Musobaqa faoliyati - shaxsning ruhiy va jismoniy kuchi chegarasida rasmiy musobaqalar sharoitida, odatda, amalga oshiriladigan oʻziga xos jismoniy harakat faoliyati boʻlib, uning pirovard maqsadi ijtimoiy ahamiyatga molik va shaxsiy natijalarni belgilashdir. Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi sport yutugʻi boʻlib, u sportdagi koʻrsatkichlarning miqdoriy yoki sifat darajasi bilan tavsiflanadi.

Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi va sportchining sport mahorati va qobiliyatining haqiqiy koʻrsatkichi aniq natijalarda ifodalangan *sport yutuqlaridir*. Ular sportchining isteʼdodi, mashgʻulot tizimi samaradorligidan dalolat beradi.

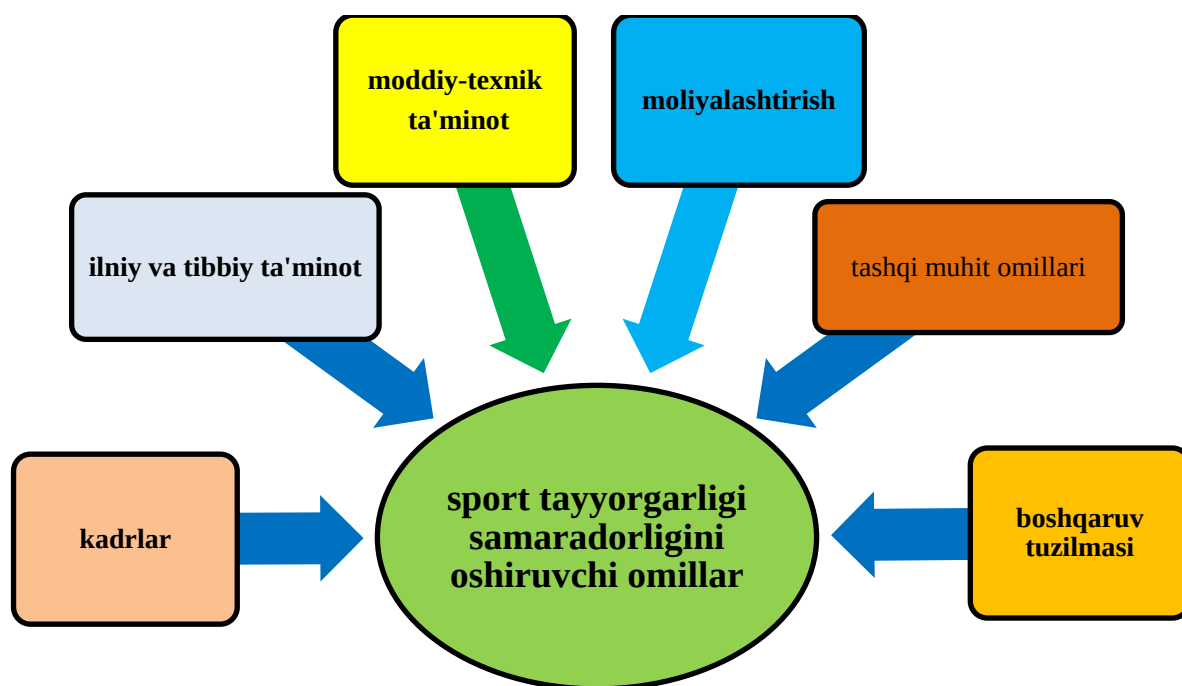
Eng yuqori sport yutuqlari - bu shaxs taraqqiyotining muayyan bosqichida maʼlum sport turida insonning maksimal qobiliyatini aks ettiradigan koʻrsatkichdir.

Sport va musobaqa faoliyati, turli xil musobaqalarni tashkil etish va oʻtkazish sport harakatiga tashkiliy ravishda singdiriladi.

Sport harakati ommaviy sport va oliy yutuqlar sport sohasidagi ijtimoiy harakatdir.

3-rasmda sportchini tayyorlash tizimi samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar ko'rsatilgan.

Sportchilarni tayyorlash milliy tizimining taraqqiyoti kasbiy malaka darajasi, iste'dodli sportchi va murabbiylarning mavjudligi, sport natijalarining yanada o'sishi uchun eng istiqbolli bo'lgan sohalarda samarali texnologiyalar va texnikani taklif eta oladigan mutaxassislarning ilmiy salohiyati bilan ta'minlanadi.



3-rasm. Musobaqa va trenirovka tizimlari faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillar tuzilmasi.

Ilmiy-texnik taraqqiyoti yutuqlarini amaliyotda o'z vaqtida amalga oshirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligining hal qiluvchi omillaridan biridir.

Ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va axborot ta'minoti tizimi quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportni rivojlantirish tamoyillarini aniqlaydi hamda sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismlarini rivojlantirish yo'llarini ilmiy oldindan ko'ra bilish va prognozlashni amalga oshiradi;

- sportning nazariy, uslubiy va dastur-me'yoriy asoslarini ishlab chiqadi;

- tashkiliy-boshqaruv, iqtisodiy va ijtimoiy-texnik omillarni yaxshilaydi;

- sportning tibbiy-biologik muammolarini ishlab chiqib, sportchilarning salomatligini asrash va tiklash, ularning faoliyatini yaxshilash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshiradi;

- sportning psixologik muammolarini ishlab chiqib, sport mashg'ulotlarini aqliy qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirishni ta'minlaydi;

- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash ishlarini olib boradi;

- sport mutaxassislarini ma'lumot bilan ta'minlaydi.

So'nggi yillarda sportda moddiy-texnik bazasini yaxshilash, inventarizatsiya, asbob-uskunalar, trenajerlar, sport poyafzali, kiyim-kechak va hokazolarning yangi modellarini yaratish bilan bog'liq tub o'zgarishlar yuz berdi. Ko'plab ixtisoslashgan tashkilotlar har yili sport mahsulotlarining eng yangi (yanada rivojlangan) namunalarini ishlab chiqadilar, bu sport anjomlarini o'zgartirish, mashg'ulot usullarini takomillashtirish, sportchilar salomatligini asrash, sport natijalarining o'sishini tezlashtirishga yordam beradi.

Sportni moliyalashtirish turli manbalar hisobidan amalga oshiriladi: davlat byudjeti, tijorat tashkilotlari, homiylik hamda mahalliy byudjetlardan moliyalashtiriladi. Bu esa eng iqtidorli bolalar, o'smirlar va kattalarning sport maktablarida, ta'lim tizimi va boshqa ayrim tashkilotlarda bepul sport bilan shug'ullanishi uchun sharoit yaratish imkonini bermoqda.

Sportchilarni tayyorlash tizimi faoliyatini ijtimoiy, iqtisodiy, demografik sharoit va tabiiy muhitdan ajralgan holda qurib bo'lmaydi. Bu omillarning barchasi ma'lum sport turlarining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligiga balandlik/tepalik, harorat, atrof-muhit namligi va vaqt zonasining o'zgarishi kabi ekologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular sport ko'rsatkichlarining oshishiga hissa qo'shishi mumkin, boshqa tomondan - sezilarli darajada uni kamaytirishi mumkin.

Sportchining takomillashuvini boshqarish tizimi - boshqariladigan va nazorat qiluvchi kichik tizimlar majmui bo'lib, uning faoliyati dasturlarni amalga oshirish va belgilangan vazifalarga erishishga qaratilgan.

Boshqaruv tizimida tizimning faoliyat ko'rsatishi va maqsadlarga erishishni ta'minlovchi tashkiliy tuzilma va mexanizm mavjud.

Tashkiliy tuzilma deganda turli sport tashkilotlarining o'zaro munosabatlari va bo'ysunishi, umuman, tizimning maqsad va vazifalari, uning alohida tarkibiy qismlari, ular o'rtasidagi axborot oqimi tushuniladi. Boshqaruv mexanizmi - sportchilar tayyorgarligini

boshqarishda kishilar tomonidan qo'llaniladigan turli usul va uslublari, rag'batlar majmuasidir.

20.4. Sport turlari tasnifi

Dunyo bo'ylab sportning rivojlanishi ko'plab alohida sport turlarining barcha qit'alarda paydo bo'lishiga va tarqalishiga olib keldi, ularning har biri 200 dan ortiq bo'lib, ularning har biri o'z musobaqa mavzusi, harakatlarning maxsus tarkibi, sport kurashini o'tkazish usullari, o'z musobaqa qoidalari bilan ajralib turadi. Eng ko'p tarqalgan sport turlari qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq "sport" atamasi va unga tegishli "sport dissiplina" va "musobaqa dasturi turi" atamalariga aniqlik kiritish kerak, chunki ularni turli mutaxassislar turlicha izohlaydilar.

Olimpiya Xartiyasida quyidagi tahrirlar mavjud:

Sport turi - bu uning mustaqil tarkibiy qism sifatida tarixan sportni rivojlantirish davomida shakllangan va o'ziga xos musobaqa predmeti, ruxsat etilgan harakatlar va musobaqa usullari tarkibi va maqbul natija mezonini bilan ajralib turadigan o'ziga xos musobaqa faoliyat turidir. U bir yoki bir nechta musobaqa turlarini (sport dissiplinasini) o'z ichiga olishi mumkin.

Sport dissiplinasini (bir yoki bir nechta sport musobaqa dastur turlarini o'z ichiga olgan va alohida alomatlarga ega bo'lgan sport turi) – biron bir sport federatsiyasi tomonidan nazorat qilinadigan sport turining ajralmas qismi bo'lib, u musobaqa faoliyatining shakli yoki mazmuni bilan boshqa tarkibiy dissiplinalaridan farq qiladi. Har bir

dissiplina alohida turdagi musobaqalardan iborat (alohida dissiplina, alohida vazn toifasi va b.).

Musobaqa turi – bu ma'lum bir sport turidagi musobaqalar turi bo'lib, unda medallar alohida yo'nalishlar bo'yicha yaxta yo'nalishlarida, vazn toifalarida, turli masofalarda va hokazolarda beriladi. Bir sport dissiplinada ham, har xil sport turlarida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Sport tasnifi tabiatda harakatchan, dinamikdir. Vaqti-vaqti bilan unga sport amaliyoti bilan bog'liq tuzatishlar kiritilib, unga sportchilarni tayyorlash uslubining progressiv o'zgarishlari, ularning texnik jihozlanishi ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida barcha sport turlarini yagona tasnifga birlashtirish mumkin bo'ladigan yagona mezon topilmagan. Shuning uchun turli mezonlarga asoslangan turli xil tasniflar mavjud.

Musobaqalar predmetining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy harakat faoliyatining xususiyatiga ko'ra, barcha sport turlarini olti guruhga bo'lish mumkin (L.P.Matveyev, 1977):

Birnchi guruh - jismoniy va ruhiy sifatlarning namoyon bo'lishi bilan sportchilarning faol jismoniy harakat faoliyati bilan ajralib turadigan sport turlari. Bu sport turlarida sport yutuqlari sportchining o'z jismoniy harakat imkoniyatlariga bog'liq. Aksariyat sport turlari ushbu guruhga tegishli;

Ikkinchi guruh sport turlari - uning operatsion asosini maxsus texnik transport vositalarini boshqarish bo'yicha harakatlar tashkil etadi (avtomobil, mototsikl, yaxta, samolyot va b.). Ushbu turdagi sport

natijalari asosan texnik vositalarni samarali boshqarish qobiliyati va uni ishlab chiqarish sifatiga bog'liq;

Uchinchi guruh – jismoniy harakat faoliyati maxsus qurol bilan nishonga urish shartlari bilan qat'iy chegaralangan sport turlari (nishonga o'q uzish, darts);

To'rtinchi guruh - sportchining modellash va loyihalash faoliyati natijalari taqqoslanadigan sport turlari (aviamodeli, avtomodeli va b.);

Beshinchi guruh – uning asosiy mazmuni musobaqalarda raqibning mavhum-mantiqiy chiqishining xususiyatiga ko'ra aniqlanadigan sport turlari (shaxmat, shashka, bridj va b.);

Oltinchi guruh - sportning turli guruhlariga kiruvchi sport turlari (sport yo'nalishi, tulki ovi, biatlon, dengiz ko'p kurashi, xizmat ko'pkurashi va h.k.).

Biroq, bu tasnif Olimpiya sport turlari uchun qabul qilinishi mumkin emas, chunki Olimpiya Xartiyasiga muvofiq, Olimpiya sportining asosiy mezonlariga javob bermagani uchun yuqoridagi guruhlardagi ayrim sport turlari Olimpiya o'yinlari dasturlarida namoyish etilmaydi.

Ular asosan sport, dissiplinalar yoki musobaqalar turlari bo'lib, unda natijalar asosan mexanik harakatlantiruvchi kuchga bog'liq, Shuning uchun ikkinchi va to'rtinchi guruhlariga kiritilgan texnik sport turlari (avtomobil sporti, suv transporti sporti, deltoplaner sporti, osmonda uchish sporti (samolyot sporti), mototsikl sporti, avtomodel sporti, sudomodel sporti va b.) Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmaydi. Beshinchi va oltinchi guruhlardagi sport turlari ham Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmagan.

Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlari dasturlarining mazmunini tashkil etuvchi sport turlari va dissiplinalar odatda, boshqacha tamoyilga ko'ra bo'linadi. Eng keng tarqalgan tasnif harakatlarning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, har xil sport turlariga xos bo'lgan musobaqa va mashg'ulot faoliyatining tuzilishini aks ettiradi. Ushbu tasnif quyidagi sport va sport dissiplinalarini o'z ichiga oladi:

- siklik – yengil atletikadagi yugurish dissiplina, suzish, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, velosiped sporti va h.k;

- tezkor-kuch og'ir atletika, yengil atletika sakrash va otish;

- og'ir koordinatsion sporti – sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, nishonga o'q uzish, kamondan o'q otish, sinxron suzish, yelkanli sport, slalom eshkak eshish, ot sporti (otda yurish, ot ustida to'siqni oshib o'tish), konkida figurali uchish, fristayl, tog' chang'i sporti, snoubording;

- yakkakurash - boks, qilichbozlik, erkin kurash, grek-rim kurashi, dzyudo, txekvondo;

- sport o'yinlari - basketbol, badminton, beysbol, softbol, voleybol, gandbol, futbol, suv polosi, muz ustida xokkey, o't ustida xokkey;

- ko'p kurash va aralash turlar – zamonaviy beshkurash, yengil atletikali o'ntukurash va yettikurash, triatlon, otli troebore, biatlon.

Sport kurashi maqsadlariga asoslangan sport turlari tasnifi ham mavjud (Serova L.K., 2005). Mazkur tasnif sportning ruhiy xususiyatlariga ko'ra tasniflash imkonini beradi.

Birinchi guruh – o‘zaro aloqa sport turlari. Ularning psixologik mazmuni raqiblarning bevosita qarama-qarshiligidir. Bu kurashning maqsadi – raqibni mag‘lub etib, g‘alabaga erishish, zarba va ochkolar soni bilan aniqlash.

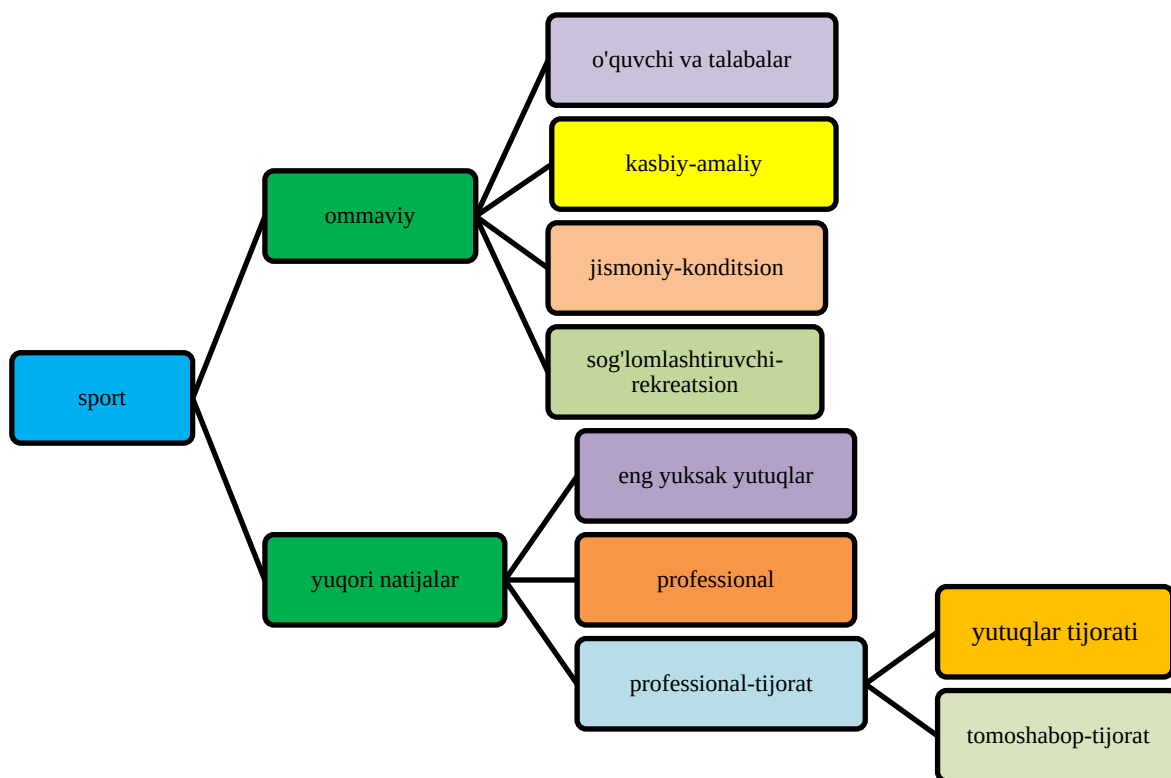
Ikkinchi guruh - harakatlarning murakkabligi va go‘zalligi tufayli raqibdan oldinda bo‘lish va iloji boricha ko‘proq ball to‘plash kerak bo‘lgan sport turi. Ushbu sport turlarida hakamlar tomonidan ballar beriladi. Shuning uchun hakamlarda kerakli taassurot qoldirish muhim. Bunday sport turlari badiiy deb ataladi.

Uchinchi guruh - soniya, kilogramm, metrlarda ifodalangan eng yaxshi natijani ko‘rsatib, raqibdan oldinga o‘tib olish mumkin bo‘lgan sport. Bu sport rekord deyiladi.

Sportni geografik taqsimoti, shuningdek, ularni yetishtirish mamlakatlar sonini aks ettiruvchi Xalqaro maqomga muvofiq, Olimpiya sport turlarini ko‘pchilik mamlakatlarda keng tarqalgan, mintaqaviy (masalan, beysbol, txekvondo, o‘t ustida xokkey), asosan, mintaq mamlakatlarida yetishtirilgan xalqaro toifalarga (engil atletika, suzish, gimnastika, sport o‘yinlari va b.); milliy - alohida xalqlar va millatlar orasida rivojlanganlarga ajratish mumkin. Sportning ommaviyligi va xalqaro sport harakatining rivojlanishi bilan mintaqaviy va hatto, milliy sport turlari ko‘pincha xalqaro ahamiyatga ega.

20.5. Sport harakatini rivojlantirishdagi asosiy yo‘nalishlar

Dunyo bo‘ylab sport asosan, ikki yo‘nalishda rivojlanadi: ommaviy sport va yuqori yutuqlarga ega sport (4-rasm).



4-rasm. Sportning rivojlanish yo‘nalishlari

Ommaviy sportda mashg‘ulotlarning yo‘naltirilganligiga qarab, tizimli mashg‘ulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: ta’lim, tarbiyaviy, sog‘lomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

Ommaviy sportning asosini *o‘quvchi-talabalar* sport turlari tashkil etib, asosiy jismoniy tayyorgarlikka erishish va ta’lim-tarbiya tizimida umumiy jismoniy imkoniyatlarni optimallashtirishga qaratilgan (umumta’lim maktablari, litseylar, kollejlari, institutlar va boshqalar.). Shunday qilib, o‘quvchi-talabalar sportlari umumiy jismoniy

tayyorgarlikni va ommaviy darajadagi sport natijalariga erishishni ta'minlaydi.

Ommaviy sport harakatiga ma'lum kasbga tayyorgarlik vositasi sifatida *professional-amaliy* sport turlari ham kiradi (harbiy va xizmat ko'pkurash, yong'inga qarshi sport turlari, havo-kuchlarida turli kurash va sharq jang san'ati turlari, desant, ichki qo'shinlar va maxsus maqsadli bo'linmalar).

Jismoniy tarbiya va chiniqtirish sport turlari ommaviy rasmiy musobaqalarda ishtirok etuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, zarur darajada ish faoliyatini yuritish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy sport harakatining ajralmas qismi – *sog'lom-dam olish*, *sog'lomlashtirish*, organizmni *sog'lomlashtirish* va ma'lum darajada ish faoliyatini yuritish vositasi sifatida *sog'lomlashtirish* va *dam olish* sport turlari hamdir.

Eng yuqori yutuqli sport turi - muayyan sport turiga bo'lgan qiziqishni qondirish, jamiyat tomonidan e'tirof etiladigan yuqori sport natijalariga erishish, o'z nufuzi va jamoaning nufuzini, Oliy darajadagi - Vatanning nufuzini oshirishga qaratilgan faoliyatdir.

Eng yuqori yutuqli sport turi sportchilarning asosiy musobaqalarda g'alaba qozonish, rekord o'rnatish, sovrin olish, sport unvoniga ega bo'lish maqsadidagi ishtirokiga asoslanadi. Katta sportdagi yutuqlar faqat jismoniy va ruhiy zo'riqish bilan doimiy mashg'ulot-musobaqa tadbirlari tufayli amalga oshirilishi mumkin.

Shu bilan birga, yuqori yutuqli sport ommaviy sportdan chiqib o'sadi, tayyorgarlik vosita va usullari jihatidan ma'lum bir uzluksiz

bogʻliq boʻlib, ommaviy sport harakatini ragʻbatlantiradi hamda yutuqlar mezonlarini yaratadi. Zamonaviy yuqori yutuqli sport turlari bir xil emas, unda bir qator yoʻnalishlar mavjud.

Superyuqori yutuqli (havaskorlik) sport turlari hozirgi kunda yuklama talablari, mashgʻulot-musobaqa faoliyatini tashkil etish bilan bogʻliq qismida professional sport xususiyatlarini tobora egallab bormoqda.

Musobaqalarga tayyorgarlik koʻrish va ishtirok etish jarayoni yil davomida va koʻp yillikdir. Sportchi 5 yildan 10 yilgacha katta sport turi orbitasida boʻladi. Bu sport turining oʻziga xos xususiyatlari uni professionallikka olib keladi, lekin shunga qaramay, yuqori yutuqli sportning oʻzi sport faoliyatining bir sohasi boʻlib qolmoqda, bu esa professional sport tubdan qisqartirilmaydi. Yuqori yutuqli sport turlari vakillari – oʻquvchilar, talabalar, harbiy xizmatchilar va boshqalar, bu ularga oʻzlarini havaskorlar deb atash huquqini beradi.

Professional sport - musobaqalarni tashkil etish va oʻtkazish, unda ishtirok etish va unga tayyorgarlik koʻrishga qaratilgan sportning bir qismi boʻlib, asosiy faoliyat sifatida sportchilar musobaqalar tashkilotchilaridan ish haqi va haq (premiya) oladilar.

Professional sport gʻalabaga erishish va mukofotlash maqsadida oʻtkaziladigan musobaqalarga asoslanadi. U oʻz-oʻzini taʼminlash va foyda, reklama va boshqa manbalar tufayli mavjud. Bu insonlar pul topish orqali oʻziga xos ijtimoiy faoliyatdir. Sportning bu turida sport faoliyati sportchilar uchun kasb hisoblanadi. Professional sportda juda yuqori mahorat talab qilinadi, sportchilarning ierarxiyasi va ularning

bozor narxi mavjud. Professional sport doimo o'yin-kulgi ortishini talab qiladi.

Professional-sportchilarning musobaqa tizimiga sportchining "sport bozori"dagi "qiymati"ga muvofiq har bir sport uchun moddiy mukofotlar bilan bog'liq bo'lgan ketma-ket startlarda muvaffaqiyatli bajarishdan iborat muayyan maqsadli ko'rsatmalar ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan ayrim mutaxassislar sport formalarining eng yuqori tayyorgarlik holatiga yillik siklda atigi 2-3 marta kirish vazifasini o'z oldiga qo'ymaydilar. Uzoq vaqt davomida ular juda yuqori, ammo maksimal tayyorgarlik darajasini saqlab turadilar.

Mohir-sportchilarni uch guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhga Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlarida ham, bir qator kubok va tijoriy startlarda ham muvaffaqiyatli ishtirok etishga intilayotgan sportchilarni kiritish mumkin.

Ikkinchi guruhga yuqori natijalarga ega bo'lgan, lekin yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun tayyorlanmagan sportchilar kiradi. Ularning asosiy vazifasi - turli kubok, tijorat musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, taklifnoma bilan startga taklif etiladilar.

Uchinchi guruhga, ayniqsa, sport o'yinlari, jang san'ati, figurali uchish bo'yicha ixtisoslashgan faxriy sportchilar kiradi. Bu sportchilar, jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha darajasi va juda yuqori texnik darajani saqlab, yuqori mahorat bilan birga, tomoshabinlar va yuqori daromad uchun eng yuqori sport mahoratini namoyish etadilar. Ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport o'rtasidagi sport harakatida oraliq o'rinni bolalar sport maktablari, to'garaklar, seksiyalar tizimi

bilan shugʻullanuvchi sportchilar egallaydi. Sport maktablari va klublarning zamonaviy tizimi yuqori samarali sport uchun ham, ommaviy sport uchun ham ishlaydi.

Hulosa oʻrnida aytish mumkinki Sport – bu jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi boʻlib, toʻgʻridan-toʻgʻri musobaqa faoliyati, mashgʻulot va musobaqagacha boʻlgan jarayon orqali unga tayyorgarlik koʻrish, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy va psixologik, irodaviy va axloqiy kuchlarni va turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish qobiliyatini oshirishdir. Sportni rivojlantirishning muhim tamoyili - ijtimoiy umuminsoniylashtirish boʻlib, u jamiyatning aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishdan iborat. Bir sport dissiplinasida ham, turli sport turlari oʻrtasida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Dunyo boʻylab sport asosan ikki yoʻnalishda rivojlanadi: ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport tashkil etadi.

Ommaviy sportda mashgʻulotlarning yoʻnaltirilganligiga qarab, tizimli mashgʻulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: taʼlim, tarbiyaviy, sogʻlomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Jamiyatning zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya va sport nima?
2. “Sport” tushunchasining semantik maʼnosini ochib bering.
3. “Sport”, “sport dissiplinasi”, “musobaqa intizomi” tushunchalarini taʼriflab bering.

4. Sport turlari qanday tasniflanadi?
5. Zamonaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari nimalardan iborat?
6. Birinchi navbatda professional va amaliy sport turlariga nimalar xos?
7. Dam olish sportiga asoslangan maqsadlar qanday?
8. Ommaviy sport turlarida shartli sportning o‘rni qanday?
9. Zamonaviy yuqori samarali sport turlari uchun nima xos?
10. Sportning qaysi o‘ziga xos bo‘lmagan (umumiy madaniy) ijtimoiy vazifalari davlat hayotiga eng katta ta’sir ko‘rsatadi? Bu qanday ta’sir?

XX-BOB. SPORTNING MUSOBAQALARI TIZIMI

Sportning musobaqa faoliyati sifatining o'ziga xos xususiyati unda musobaqa tamoyillari va aloqalarining alohida roli ta'kidlangan, shu tufayli musobaqa yoki raqobat sport hayotida Markaziy o'rin tutadi.

21.1. Olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar

Olimpiya sport turlari bo'yicha sport musobaqalari sportchilarni samarali musobaqa faoliyati uchun tayyorlash, usullar va tayyorlashning butun tizimini belgilovchi markaziy element hisoblanadi. Musobaqalarsiz sportning o'zi mavjud bo'lishi mumkin emas, shuning uchun Olimpiya sport turlari ko'p jihatdan musobaqalarning faoliyat ko'rsatishi va rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bilim va faoliyat sohasi sifatida qaralishi mumkin.

Sport musobaqalari - bu dunyoda haqiqatan ham mavjud bo'lgan inson aloqalarining bir turi: kurash, g'alaba va mag'lubiyatlar, doimiy takomillashuv va eng yuqori natijalarga intilish, ijodiy, nufuzli va moddiy maqsadlarga erishishga qaratilgan. Musobaqalar mashg'ulotlarning tashkiliy va moddiy-texnik asoslari samaradorligi, Olimpiya sport turlari zaxirasini tanlash va o'qitish tizimi, murabbiylar malakasi va mutaxassislarni tayyorlash tizimining samaradorligi, sport fani darajasi va o'qitishning ilmiy, uslubiy va tibbiy ta'minoti tizimi samaradorligi va boshqalar musobaqalarda ochib beriladi. Sport musobaqalarida sportchi va jamoalarning imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish, ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslash, eng yuqori natijalarga erishish, g'alabalar va rekordlar o'rnatish amalga oshiriladi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarda ko‘pincha sport musobaqalariga biologizatsiyalangan yondashuvni uchratish mumkin. Bunday yondashuv tarafdorlari musobaqalarni, avvalo, “tajovuzkorlikning o‘ziga xos shakli”, “urushqoq instinktni qondirish”, “psixologik tanglikni kamaytirish”, “chalg‘itish shakli” va hokazolarning bir ko‘rinishi deb biladilar. Bunday holda, sport musobaqalarining mohiyati nafaqat sezilarli darajada qashshoqlashadi, balki butun Olimpiya sportlari ham chuqur ongli, instinktiv inson faoliyatiga asoslanadi (Ponomarev).

Musobaqalar o‘z ishtirokchilari o‘rtasida raqobatning mavjudligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, raqobat nafaqat sportchilar va murabbiylar o‘rtasida paydo bo‘ladi. Bunga Milliy Olimpiya qo‘mitalari va milliy federatsiyalar, sportchilar tayyorlash tizimi tashkilotchilari va jamoa rahbarlari, olimlar, shifokorlar, qo‘llab-quvvatlash xizmatlari mutaxassislari, sport uskunalari va jihozlari, sport formasi, trenajyorlar, tashxis qurilmalar va boshqa sport vositalari yetkazib beruvchilar hamda muxlislarning musobaqaga bo‘lgan munosabatlari kiradi.

Sportchilar o‘rtasida raqobat quyidagicha belgilanadi:

- ✓ musobaqa natijalarining obyektiv xususiyatlariga ko‘ra (zichligi va darajasi);
- ✓ musobaqa jarayoniga ko‘ra (ularning darajasi, taxminan bir xil sinfdagi sportchilar soni);
- ✓ musobaqa shartlariga ko‘ra (muxlislar soni, matbuot e’tiborlari va boshqalar),
- ✓ natija va musobaqa jarayonining subyektiv xususiyatlariga ko‘ra (sportchilar, muxlislar, mutaxassislar fikri).

Shunday qilib, musobaqa aloqalari sport musobaqalari jarayonida munosabatlarning asosiy turi hisoblanadi.

Maqsadli ko'rsatmalarga ko'ra, ommaviy sport turlari musobaqalar bilan bog'liq bo'lib, unda musobaqa kurashi jarayoni maqsad sifatida namoyon bo'ladi. Olimpiya sport turlarida g'alaba, natija bilan bog'liq yoki ma'lum o'rinni egallaydigan maqsadli urg'u muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, ommaviy axborot vositalari tomonidan qamrab olingan raqobatli musobaqalarning tomoshabopligi va jozibadorligini oshirishda muhim omil bo'lmoqda (Keller). Biroq, qarama-qarshiliklar shakli sifatida musobaqadan tashqari, musobaqa ishtirokchilarining maqsadli munosabatining qarama-qarshiligi sababli sportchilar va mutaxassilarni umumiy manfaatlar bilan birlashtirish – sportning obro'sini oshirish, ko'ngilochar va mashhurligini oshirish uchun shu bilan birga, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida tajriba almashish, sport fanlari sohasidagi yutuqlar, uskunalar va jihozlarni ishlab chiqish va rivojlantirish uchun sharoit yaratiladi.

Sport musobaqalari ijtimoiy hayot hodisasi sifatida har qanday inson faoliyatida amal qiladigan asosiy tamoyillarga (ish, o'qish, san'at va boshqalarga): oshkoralik, natijalarni taqqoslash va tajribani amaliy takrorlash imkoniyatiga bo'ysunadi. Oshkoralik ko'p qirrali axborot, tomoshabinlarning mavjudligi bilan kafolatlanadi. Bu raqobatchilar xatti-harakati ustidan jamoatchilik nazorati uchun sharoit yaratadi, bu esa, tajriba almashish shakli bo'lib xizmat qiladi. Natijalarning taqqoslanishi musobaqa qoidalarining harakati, sport yutuqlarini ro'yxatdan o'tkazishning obyektiv usullari, barcha musobaqa ishtirokchilari uchun

shart-sharoitlarning tengligi bilan ta'minlanadi. Musobaqalarda tajribaning amaliy takrorlanish imkoniyati ularning vaqti, qadriyati, taqvimning barqarorligi, tanlov va musobaqalarga qabul qilish qoidalari bilan belgilanadi. Bu tamoyil nafaqat sport mahoratining yuqori darajada o'sishi va barqarorlashuvi uchun muhim, balki barcha musobaqa faoliyatini faollashtiradi.

Musobaqalarning ahamiyati organizmning funksional zaxiralaridan foydalanish, sportchining turli jihatlarini takomillashtirishda kuchli omil sifatida katta-texnik, taktik, psixologik, shuningdek, musobaqalar sportchini tayyorlashning eng samarali va almashtirib bo'lmaydigan vositalaridan biri hisoblanadi (Platonov, Suslov).

21.2 Sport musobaqalarining turlari

Sport musobaqalari maqsadi, vazifalari, tashkil etish shakllari, ishtirokchilar tarkibiga qarab, har xil turlarga bo'linadi. Xususan, Olimpiya sport turlari tizimida musobaqalar quyidagi mezonlarga ko'ra, farq qilishi mumkin:

- mohiyati bo'yicha (tayyorgarlik, tanlangan, asosiy);
- miqyos bo'yicha (tuman, shahar, mintaqaviy, kontinental, Olimpiya o'yinlari);
- hal qilish kerak bo'lgan vazifalar bo'yicha (nazorat, tasnifiy, tanlangan, ko'rgazmali);
- tashkilot xarakteri bo'yicha (ochiq, yopiq, milliy, matchli, kubokli va b.);
- zaxet shakli bo'yicha (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);

- ishtirokchilarning yosh toifasiga ko‘ra (bolalik, o‘smir, kattalar uchun, yoshi kattalar uchun);
- jinsi bo‘yicha (ayollar yoki erkaklar);
- ishtirokchilarning tashkiliy kasbi bo‘yicha (maktab o‘quvchisi, talaba va b.) (Smolevskiy, Gaverdovskiy).

Katta rasmiy musobaqalar uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlari, sportchilar va jamoalarni tayyorlash tizimi samaradorligini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar eng muhim musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchilarni tanlash muammolarini hal qilishi va sportchilarning turli jihatlarini takomillashtirishning samarali vositasi bo‘lishi mumkin.

Musobaqalarning tayyorgarlik, nazorat, jamlash (model), saralash va asosiy turlari mavjud.

Tayyorgarlik musobaqasi. Bu musobaqalarda asosiy vazifalar: sportchining musobaqa faoliyatini ratsional texnik va taktik takomillashtirish, organizmning turli funksional tizimlarini musobaqa yuklamalariga moslashtirish va boshqalar. Bu bilan sportchining tayyorgarlik darajasi oshadi, musobaqa tajribasi ortadi.

Nazorat musobaqalari. Bu sportchining tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Texnika va taktikani o‘zlashtirish darajasi, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamda musobaqa yuklamalariga ruhiy tayyorligini tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni qurilishini tuzatish imkonini beradi. Nazorat turli darajadagi maxsus tashkil etilgan va rasmiy musobaqalar bo‘lishi mumkin.

Yetakchi (model) musobaqa. Bu musobaqalarning eng muhim vazifasi sportchini makrosikl, yillik, to‘rt yillik asosiy musobaqalarga olib chiqish hisoblanadi. Sarhisob sportchining mashg‘ulot tizimida maxsus tashkil etilgan musobaqalari hamda rasmiy taqvim musobaqalari bo‘lishi mumkin. Ular bo‘lajak asosiy musobaqalarning barchasi yoki bir qismi ishlab chiqiladi.

Terma jamoalar uchun sportchilarni tanlab olish va oliy darajadagi alohida/maxsus musobaqa ishtirokchilarini aniqlash uchun *saralash musobaqalari* o‘tkaziladi. Bunday musobaqalarning o‘ziga xos xususiyati tanlov shartlari hisoblanadi: ma’lum bir joyni (mamlakat) yutish yoki asosiy musobaqalarda bajarish imkonini beradigan nazorat me’yorini bajarish. Rasmiy va maxsus tashkil etilgan musobaqalar ham saralash xususiyatiga ega bo‘lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchi sportning takomillashgan ushbu bosqichida eng yuqori natija ko‘rsatishi kerak bo‘lgan musobaqalardir. Bu musobaqalarda sportchi mavjud texnik, taktik va funksional imkoniyatlarini to‘la safarbar etishi, eng yuqori natijaga erishishga maksimal e’tibor qaratishi, eng yuqori darajadagi ruhiy salomatlikni namoyon etishi lozim. Katta murakkab musobaqalar – Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, eng yirik qit’a va mintaqaviy musobaqalar, shuningdek, Jahon universiada o‘yinlari kabi *yirik murakkab musobaqalar* Olimpiya sportida Markaziy o‘rinni egallashi tabiiy.

Eng ko‘p startlar tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalariga to‘g‘ri keladi.

21.3 Musobaqa faoliyatining tartibi

Sport musobaqalari har bir sport turiga xos maxsus qoidalar bilan tartibga solinadi.

Musobaqa qoidalari quyidagicha aniqlanadi:

- ✓ ushbu sport turi bo'yicha musobaqalar tashkil etish;
- ✓ musobaqa turlari va ularni o'tkazish usullari;
- ✓ musobaqa joylari, inventar va uskunalar xususiyatlari;
- ✓ hakamlar jamoasi va uning vazifalari;
- ✓ hakamlar qoidalari; ishtirokchilarning xulq-atvori va harakatlari va boshqalar.

Musobaqa qoidalari, iloji bo'lsa, turli nuqtalarni aniqroq farqlash va ob'ektlashtirish, musobaqa natijasiga ta'sir qiluvchi tashqi omillar ehtimolini kamaytirish istagini aks ettiradi. Biroq, qoidalarning ko'p bandlarida obyektiv o'lchanadigan parametrlarni aks ettirishiga qaramay (o'yin davomiyligi, qarshi kurash (duel), janglar, maydonga kirish vaqti, yondashuvlar, urinishlar, va h.), ko'p sonli ballar mavjud bo'lib, ularning amalga oshirilishi hakamlarning malakasi va yaxlitligiga bog'liq.

Natijani vaqt, masofa bilan aniqlash mumkin bo'lgan sport turlarida (suzish, yengil atletika, o'q otish va boshq.), musobaqa natijalariga hakamlarning subyektiv baholashlarining ta'siri kichik. Biroq, o'yin, murakkab koordinatsion sport va jang san'atida hakamlarning subyektiv baholashi, qoidalariga qat'iy muvofiq qarorlar qabul qilishi, ularning qobiliyati, band joylarda obyektiv tarqatishi uchun juda muhim. Xalqaro sport federatsiyalari musobaqalar qoidalarini takomillashtirish, ularning natijalarini baholash tizimini xolisona tartibga solish, musobaqalarni

tomoshabinlar va ommaviy axborot vositalari uchun yanada ko'rkam va qiziqarli qilishga intiladilar.

Aniq musobaqalarni o'tkazish, ularni huquqiy ro'yxatga olish shartlarini belgilovchi hujjat musobaqalar to'g'risidagi nizomdir. Mazkur musobaqa tashkilotchilari musobaqa to'g'risidagi Nizomni ishlab chiqishi va uni manfaatdor tashkilotlarga o'z vaqtida tarqatishi uchun mas'uldirlar.

Nizomda quyidagilar belgilanadi:

- musobaqa nomi (klassifikatsionli, boshlang'ich va b.);
- musobaqa maqsad va vazifalari (o'quv-mashg'ulot ishlarni nazorat qilish, yakuniy xulosalar, tajriba almashish va b.);
- ishtirok uchun ruxsatnoma (yoshi, kvalifikatsiyasi, qaysi mamlakatdan ekanligi, HOK, sport jamiyati va b.);
- musobaqa xarakteri (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);
- musobaqaning o'tish vaqti va joyi;
- musobaqaning dastur va taqvim kunlari;
- o'tkazish shartlari, natijalarni baholash va chiqarish usullari;
- ruxsat berilgan ishtirokchilarning soni;
- g'oliblarni aniqlash tartibi;
- ishtirokchilarning forma va jihozlari/inventar;
- g'oliblarni taqdirlash;
- ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari (moliyaviy qo'llab-quvvatlash majburiyati);
- musobaqaga qabul qilish uchun ishtirokchilarning zarur bo'lgan hujjatlari;

– musobaqada ishtirok etish uchun rasmiy talabnomaning shakli va uni taqdim etish muddatlari va boshqalar.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom sportni ma'lum darajada rivojlantirishni tartibga soluvchi muhim omil hisoblanadi. Masalan, faqat yuqori malakali sportchilarga musobaqalarda ishtirok etish imkonini berish, shubhasiz, musobaqa ishtirokchilar sonining kamayishiga sabab bo'ladi, bu esa, kelajakda eng yuqori mahoratga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musobaqalarda qatnashuvchilar sonini malaka, yosh va jins bo'yicha kengaytirish sport rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ishtirokchilar doirasini kengaytirish va ularning demografik xilma-xilligi; kerakli murabbiy kadrlar sonini va ularning yoshi va malaka ixtisoslashuvini oshirish (bolalar, o'smirlar, balog'atga yetganlar, yangi ishtirokchilar va yuqori toifalari sportchilar); sport moddiy-texnik bazasini rivojlantirish va boshqalar.

21.4. Musobaqalarni o'tkazish uslublari

Olimpiya sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning turli uslublardan foydalaniladi. Usulni tanlash sport turi va shu shakldagi musobaqalarni o'tkazish an'analarga bog'liq; musobaqa maqsadlari; ishtirokchilar soni va joyi; hakamlar hay'atining imkoniyatlari; musobaqalarni o'tkazish uchun ajratilgan vaqt va boshqalar.

Ko'pgina sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning eng ko'p tarqalgan usullari: aylanma, saralash-aylanma, aralash va to'g'ridan-to'g'ri bartaraf etish usuli hisoblanadi.

Aylanma uslub. Musobaqalarni shu tarzda o'tkazishda musobaqaning barcha ishtirokchilari (sportchi yoki jamoa) o'z navbatida,

barcha raqobatchilar bilan uchrashadi. Sportchi (jamoa) egallagan tartib oʻrnini aniqlashda uchrashuvlar natijalari (gʻalaba, yoʻqotishlar, durang, ochkolar boʻyicha baholangan) hisobga olinadi. Eng yuqori oʻrin koʻp ball toʻplagan sportchi (jamoaga) beriladi. Musobaqalarni aylanma usulda oʻtkazishda ikki va undan ortiq ishtirokchi (jamoaga) bir xil miqdorda ball toʻplaydigan holatlarda kuzatiladi. Bunday hollarda ustunlik musobaqa reglamentida tartibga solingan shartlarga muvofiq sportchi yoki jamoaga beriladi.

U yoki bu sportchi (jamoaga)ning teng ball toʻplagan ustunligini belgilovchi shartlar boʻlishi mumkin:

- ushbu ishtirokchilarning alohida uchrashuvda sportchi (jamoaga)ning gʻalabasi;
- ushbu sportchi (jamoaga) uchun gʻalabalar sonidagi ustunlik;
- amaliy va qabul qilingan ineksiyalar (qilichbozlik), urilgan va oʻtkazib yuborilgan zarbalar (gol) (futbol), qoʻlga kiritilgan va yoʻqotilgan ochkolar (basketbol, kurash) va hokazolarning eng yaxshi nisbati.

Musobaqa reglamentida agar bir necha ishtirokchi teng ochkoga ega boʻlsa, ular oʻrtasida egallangan joyni aniqlash uchun qoʻshimcha uchrashuvlar oʻtkazilishi mumkin.

Saralash-aylanma uslubi. Musobaqalarni shu tarzda oʻtkazishda ishtirokchilar (jamoalar) avval dastlabki guruhlariga boʻlinadi, bunda har bir sportchi (jamoaga) ushbu guruhning barcha raqiblari bilan uchrashadi. Soʻngra guruhda eng yaxshi oʻrinlarni egallagan sportchilar (koʻpchilik sport turlari boʻyicha 1-3 oʻrinlarda, lekin ushbu dastlabki guruh

qatnashchilarining 50% dan ko‘p bo‘lmagan) musobaqaning keyingi bosqichiga o‘tadilar. Bu ishtirokchilar yana tanlov g‘olibi aniqlanadigan yakuniy uchrashuv (bosqich)gacha navbatdagi tanlov uchun o‘zaro yakkama-yakka olishuvlar o‘tkazadigan guruhlariga bo‘linadi. Yetarlicha ko‘p sonli ishtirokchi sportchilar (jamoalar) bilan “saralash-aylanma” uslubi ishtirokchilarga ma’lum bir musobaqa tajribasini (aylanma usulida o‘tkazilgan turlarda) egallash imkonini beradi. Shu bilan birga, ma’lum darajada eng kuchli sportchilar (jamoalar) xolisona aniqlanadi.

Aralash uslub. Barcha sportchilar (jamoalar) ilgari bir turda – aylanma tarzda o‘tkazilgan bir yoki uch turda ishtirok etadilar. So‘ngra dastlabki musobaqalar g‘oliblari qur’a tashlash yo‘li bilan bir-birlari bilan bevosita bartaraf etish usulida uchrashadilar. Yakuniy ishtirokchilar (finalchilar) soni, shuningdek, dastlabki musobaqalar g‘oliblari soni musobaqa reglamenti bilan belgilanadi. Yakuniy uchrashuvlari tur - aylanma tarzida o‘tkaziladi. Aralash uslubning variantlari mavjud bo‘lib, saralash-aylanma uslubida o‘tkazilgan turlardan so‘ng yakuniy uchrashuvlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri bartaraf etish usulida o‘tkaziladi. Taxminan ushbu tizimga ko‘ra, AQSh va Yevropaning ko‘plab mamlakatlarida mashhur bo‘lgan sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilib, ular bir qator pley-off o‘yinlari (biriktirish) - ko‘p bosqichli musobaqalar tizimi hisoblanadi. Birinchi bosqichda jamoalar o‘z ligalarida yoki guruhlarida musobaqalar o‘tkazadilar, ikkinchi bosqichda - birinchi bosqichning eng yaxshi jamoalari (musobaqa reglamenti har bir guruh, ligada o‘z sonini aniqlaydi) ikki turda yoki undan ortiq tur - aylanma musobaqalarini o‘tkazadilar. So‘ngra uchinchi bosqichda har bir seriyadan so‘ng bartaraf etilgan bir qator pley-off chorak o‘yinlari

o'tkaziladi (masalan, 1-o'rinni egallagan jamoa oxirgi o'rinni egallagan jamoa bilan o'ynaydi va h.). Odatda, raqiblar ikki yoki hatto to'rt marta uchrashadilar. Ushbu seriyadan so'ng juftliklar o'rtasida yarim final uchrashuvlari (yoki bir qator o'yinlar) o'tkaziladi va unda birinchi o'rin uchun o'ynaydigan ikki jamoa aniqlanadi. Qolgan jamoalar ham shunday o'ynaydilar. Ushbu tizimning mashhurligi va uning so'nggi yillarda tarqalishi, asosan, musobaqalarni iloji boricha ajoyib va qiziqarli, kutilmagan natijalar bilan va shuning uchun tijorat maqsadlarida (televizor, lotereyalar, tanlovlar va boshqalar) jozibador qilish istagi bilan bog'liq. Aralash usulda o'tkazilgan musobaqalarda g'oliblarni aniqlashning xolisligi ko'p jihatdan qur'a xarakteriga bog'liq. Eng obyektiv - sportchilar (jamoalar)ning avvalgi musobaqa natijalari bilan belgilanadigan sport malakalariga muvofiq dastlabki guruhlariga tarqalishidir.

To'g'ridan-to'g'ri chiqib ketish uslubi. Shu tarzda o'tkaziladigan musobaqalarda o'yinni yo'qotgan ishtirokchi (jamoalar) keyingi musobaqalardan chetlatiladi. Biroq, yutqazgan sportchilar o'rtasidagi tasallili o'yinlar ularning g'oliblarini keyingi musobaqalarda ishtirokini davom ettirishga imkon beradi. Shuningdek, sportchi keyingi musobaqalarda birinchi mag'lubiyatdan keyin emas, balki ikkitadan so'ng chiqarib yuborilishi ham mumkin. Musobaqalarni bevosita chiqib ketish uslubi yordamida o'tkazishda sportchilar (jamoalar) ning qur'a tashlashi musobaqa natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa yakkama-yaka kurashda (dual) eng kuchli va kuchsizlarni keltirib chiqarishi mumkin. Musobaqalarni bu tarzda ob'ektlashtirishning muhim nuqtasi

ishtirokchilarning tarqalishi bo‘lib, g‘oliblarni aniqlashning xolisligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Musobaqalarni o‘tkazish usullaridan qat’iy nazar, ular ikki asosiy bosqichdan iborat bo‘lishi mumkin: dastlabki va yakuniy. Tabiiyki, ishtirokchilar soniga qarab, dastlabki va yakuniy musobaqalar o‘rtasida oraliq bosqichlar bo‘lishi mumkin: $1/8$, $1/4$, $1/2$ yakuniy final. Yengil va og‘ir atletika, suzish va boshqa sport dissiplinalarida ikki bosqichdan iborat musobaqalar o‘tkazilishi mumkin: malaka va asosiy. Saralash bosqichida sportchilar asosiy bosqichda ishtirok etish uchun tanlab olinadi. Shu bilan birga, malaka standarti belgilanadi. Uni yakunlagan sportchilarga g‘oliblar aniqlanadigan asosiy musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi.

Sport musobaqalari shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa bo‘lishi mumkin. Yakka tartibdagi musobaqalarda barcha ishtirokchi sportchilar, g‘olib va sovrindorlarning o‘rinbosarlari aniqlanadi. Yakka tartibdagi va jamoaviy bellashuvlarda ishtirokchilarning shaxsiy o‘rinlaridan tashqari, ishtirokchi jamoalarning egallagan o‘rinlari ham aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalarning o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, barcha ishtirokchilar, shu jumladan, shu jamoa sportchilari bir-birlari bilan bellashadilar. Jamoaviy bellashuvlarda faqat jamoalar egallagan o‘rinlar aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalardan farqli o‘laroq, jamoaviy bellashuvlarda bir jamoa ishtirokchilari faqat boshqa jamoalar sportchilari bilan bellashadilar. Sport o‘yinlarida (futbol, basketbol, voleybol va boshqalar), shuningdek, eshkak eshishda (yakka qayiqlardan tashqari) faqat jamoaviy musobaqalar amalda o‘tkaziladi.

Boshqa sport turlarida individual, individual-jamoa va jamoaviy musobaqalar o'tkazilishi mumkin.

21.5. Musobaqada natijani aniqlash

Turli sport turlarini musobaqa natijasini aniqlash usuliga ko'ra to'rt guruhga ajratish mumkin:

1. Obyektiv o'lchanadigan natijalarga ega bo'lgan turlari.
2. Natija ko'rsatilgan musobaqa dasturini bajarish uchun beriladigan shartli birliklar (ball, ochko) bilan belgilanadigan turlar.
3. Sport natijasining o'zgaruvchan vaziyatlarida bajariladigan amallar uchun shartli birliklarda (ballarda) yakuniy ta'sir yoki ustunlik bilan aniqlanadigan turlari.
4. Kompleks sport turlari (Keller, Platonov).

Birinchi guruhga sport natijasi vaqt, masofa, snaryadlar massasi, aniqligi bilan o'lchanadigan sport turlari kiradi. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

- nisbatan doimiy musobaqa sharoitiga ega bo'lgan sport turlari, yengil va og'ir atletika, suzish, velosport (trek), o'q otish sport turlari va boshqalar. Sanab o'tilgan sport turlari bo'yicha musobaqalar standart sport arenalarida (stadionlar, basseynlar, zallar, otish oraliqlari va boshqalar) nisbatan tashqi sharoitida o'tkaziladi;

- beqaror musobaqa sharoiti bo'lgan sport turlari: chang'i, yelkan, velosport (shosse) va boshqalar. Bu sport turlarida musobaqalarning o'ziga xos xususiyati - musobaqa faoliyati, binobarin, sportchilarning tayyorgarligi uchun o'ziga xos talablarni qo'yuvchi yo'l-yo'riqlar va sharoitlar profilining o'zgaruvchanligidir. Bu sport guruhida

sportchilarning musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi shundaki, sportchi ilgari o'z natijalarining obyektiv darajasini va bo'lajak musobaqalar natijalarini biladi. Tabiiyki, natijalar darajasini bilish (hatto taxminiy) ularni yanada aniq rejalashtirish, musobaqa kurashi jarayonida musobaqa harakati taktikasini tanlash imkonini beradi.

Ikkinchi guruhga sport natijasi hakamlar tomonidan ijro etiladigan sport mashqlarining aniqligi, murakkabligi va go'zalligi tashqi taassurot asosida shartli birliklarda subyektiv ravishda belgilanadigan sport turlari kiradi. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

- sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, sinxron suzish va boshqalar;

- konkida figurali uchish. Figurali uchishda yakuniy natija mashq bajarishni ballarda baholash bilan ham, sportchining ma'lum turdagi musobaqalarda sportchining umumiy taassurotlari asosida hakamlar tomonidan taqdirlangan joylarning yig'indisi bilan ham aniqlanadi.

Uchinchi guruh quyidagi uchta kichik guruh bilan ifodalanadi:

- sport natijasi musobaqa qoidalarida belgilangan vaqt davomida erishilgan yakuniy samara bilan aniqlanadigan sport, butunlay ishlatilishi (toliqishi) kerak (futbol, xokkey, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar);

- qoidalar (kurash, boks, qilichbozlik) bilan cheklangan musobaqa qarshi kurash (duel) vaqtiga qaramay, ikki variantda jadal g'alabaga erishishni tezlashtirish mumkin bo'lgan sport:

- 1) aniq daromad keltiradigan harakatni bajarish: boksdan nokaut, jangda "sof" g'alaba;

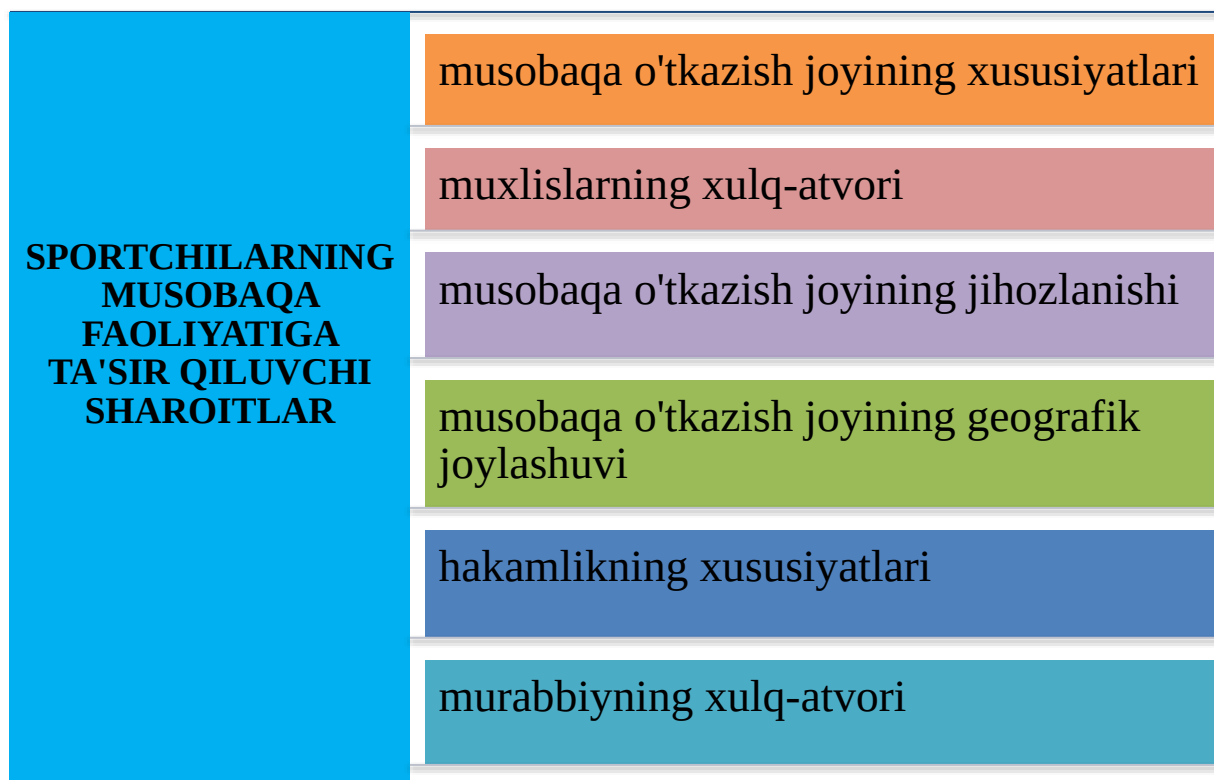
- 2) qoidalar (qilichbozlik)da nazarda tutilgan muddat tugashidan oldin ma'lum miqdordagi ochkolarni qo'lga kiritishda g'alabaga erishish;

- g‘oliblik belgilangan yakuniy (final) samara bilan belgilanadigan sport turlari, lekin musobaqalar ularni o‘tkazish vaqti bilan cheklanib qolmaydi (tennis, stol tennisi, voleybol va b.).

To‘rtinchi guruh murakkab sport turlari - zamonaviy beshkurash, o‘n kurash yengil atletikasi va boshqalarni birlashtiradi. Ushbu sport turlarida musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligi ushbu majmuaga kiritilgan alohida sport dissiplinalarining yakuniy sport natijasiga kompensator va imtiyozli ta’sir ko‘rsatish imkoniyatidir. Ushbu sport turlarida musobaqa faoliyati muayyan sport dissiplinasining xususiyatlarini, shuningdek, majmuaning o‘ziga xosligi, muayyan sport mashqlaridagi individual afzalliklar va hokazolardan kelib chiqadigan ijobiy va salbiy omillarni hisobga olishni talab qiladi.

21.6. Musobaqaga ta’sir etuvchi musobaqa shartlari sportchilarning faolligi

Sportchilarning musobaqa faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsata oladigan omillar majmui 5-rasmda ko‘rsatilgan.



5.rasm. Musobaqa faoliyatiga ta'sir etuvchi omillar

Musobaqa o'tkaziladigan joy xususiyatlari. Sportning nufuzi ortib, sportchilarning keskin raqobati tufayli musobaqalarning o'tkazilish joyi tobora kengayib bormoqda. O'yin sport turlari - futbol, basketbol, qo'l to'pi, xokkey, voleybolda taktik vazifalarni belgilashda "o'z" va "birovning" maydonining omili eng muhimlaridan biriga aylanadi. Futbolda ayrim musobaqalar ikki turda o'tkazilganda, agar urilgan ochkolar teng bo'lsa, g'olib boshqa birovning maydonida urilgan gollar soni ko'pligi bilan aniqlanadi (raqib maydonidagi bitta gol bu holda ikki holatga sanaladi). Tabiiyki, bu holat musobaqa faoliyati strategiyasini tanlashga, muayyan o'yinning umumiy taktik rejasi va hokazolarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari boshqa sport turlari uchun ham tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu ko'p sabablarga ko'ra, quyida muhokama qilinadi.

Muxlislarning xulqi. Muxlislar o‘z xatti-harakatlari bilan musobaqaning muayyan psixologik mexanizmini yaratadilar. Muxlislarning reaksiyasi (hatto axloqiy me‘yorlar doirasida) sportchining holatiga ta’sir qiladi, chunki bu bilan musobaqaning ijobiy yoki salbiy hissiy fonlari yaratiladi.

Musobaqa o‘tkaziladigan joyning jihoz va inventarlari. Musobaqa taktikasi va startga bevosita tayyorgarlik xususiyatlarini tanlashda qoplamaning sifatini (sun‘iy, yog‘och, tabiiy va h.k.) hisobga olish kerak; tadbir vaqti (ertalab, tushdan keyin, kechqurun); musobaqa jadvali (odatiy, g‘ayrioddiy); yoritish xarakteri (tabiiy, sun‘iy, uning joylashuvi), inventarizatsiya, asbob-uskunalar sifati (zamonaviy, eskirgan, tanish, notanish) va yordamchi binolar (qulay, noqulay); sport bazasining sportchilarning yashash joyidan uzoqligi; dam olish joylari va sog‘lomlashtirish sharoitlarining mavjudligi va sifati va boshqalar. Amaliyotning aniq ko‘rsatishicha, aksariyat Olimpiya sport turlarida natijalarning o‘ssishi iste’dodli sportchilarni tanlab olishdan kam bo‘lmagan yangi sport anjomlari va jihozlari joriy etish va ularni tayyorlash tizimini ratsionalizatsiyalash bilan bog‘liq. Yangi sport anjomlari va jihozlari musobaqa faoliyatining tuzilishini, sport texnika va taktikasini, sportchilarni tayyorlash tizimini sezilarli darajada o‘zgartirishi mumkin. Buning eng yorqin tasdig‘ini velosport, sport gimnastikasi, yengil atletikaning ayrim turlari (uzun tayoq bilan sakrash, nayzani (kope)ni uloqtirish) kabi sport turlarida ko‘rishimiz mumkin.

Geografik va iqlim shartlari. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishda iqlim-geografik xususiyatlar hisobga olinishi lozim. Masalan, o‘rta tog‘lardagi musobaqalarda kislorodning yetishmasligi (gipoksiya)

sportchi organizmiga ta'sirini majburiy hisobga olishni talab qiladi. Sportchilarning issiqlik va yuqori namlik sharoitlariga moslashishi zarurligiga jiddiy e'tibor qaratish kerak. Vaqt farqlari sportchilarning jismoniy harakat va vegetativ funksiyalarining belgilangan kundalik ritmiga ta'sir qiladi, bu ham tayyorgarlik jarayonida, ham bevosita musobaqa davomida hisobga olinishi kerak. Individual (alohida) musobaqalar qiyinchiliklar majmuasi bilan bog'liq. Masalan, Atlantadagi 1996 yilgi Olimpiya o'yinlarida Yevropa mamlakatlari sportchilari nafaqat vaqtinchalik moslashish muammosiga, balki issiqlik va yuqori namlik sharoitiga moslashish zaruratiga ham duch kelganlar.

Hakamlik xususiyatlari. Musobaqa tashkilotchilari musobaqalarni malakali va xolisona hakamlar bilan ta'minlashlari kerak. Biroq, har qanday boshqa inson faoliyati kabi musobaqaning hakamlik faoliyati muayyan subyektivlikni o'z ichiga oladi. Tabiiyki, hakamlarning malakasi har xil, lekin ba'zan musobaqalarda aniq, ataylab subyektiv hakamlik qilish faktlari mavjud. Bu, ayniqsa, sportga bo'lgan munosabatda siyosiy, mafkuraviy yoki tijoriy mulohazalardan kelib chiqadigan hakamlar tomonidan xalqaro musobaqalarga hakamlik qilishiga to'g'ri keladi. Agar metrik o'lchov natija bilan sportda hakamlik qilishning subyektivligi muammosi kamroq bo'lsa, unda natija hakamlar tomonidan shartli birliklarda va yakuniy samarada baholanadigan sportda, nafaqat alohida boshlang'ich natijani, balki barcha musobaqalarni ham aniqlashi mumkin. Sport o'yinlari, jang san'ati, murakkab koordinatsion harakatli sport turlari bo'yicha sportchilar va jamoalarni chiqishga tayyorlovchi mutaxassislar nazarida hakam muammosi doimiy ravishda kengayib bormoqda. Shuni alohida

ta'kidlash kerakki, ko'pgina sport turlarida (sport va badiiy gimnastika, suvga sakrash, sinxron suzish va b.) musobaqa qoidalarida mashqlarni o'yin-kulgi bilan bajarilishi, sportchining badiiyligi, qo'llaniladigan texnika va elementlarning o'ziga xosligi, bajarishning to'yinganligi va intensivligi, mashqlarning murakkabligi va ketma-ketligi va g'oliblarni aniqlash uchun muhim bo'lgan boshqalar kabi ko'rsatkichlarni aniq farqlovchi mezonlar mavjud emas. Bu faqat sportchining musobaqa faoliyati uchun yetarli rejani yaratish uchun hakamlar hay'ati tarkibini, alohida hakamlarning baholash tajribasi va uslubini, musobaqa ko'rsatkichlarini baholashning subyektiv imkoniyatlari va boshqalarni hisobga olish kerakligini tasdiqlaydi.

Murabbiylarning xulqi. Murabbiylar xulq-atvorining ma'lum (musobaqa qoidalari bilan qisman aniqlangan) me'yorlariga qaramasdan, musobaqa intensivligi ularning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa ishtirokchisi-sportchining harakatlariga nisbatan murabbiylarning musobaqa sharoitidagi xatti-harakatlarini osonlashtiruvchi, aralashuvchi va befarq deb tasniflash mumkin. Ekstremal musobaqa sharoitida o'z murabbiyining xulq-atvori xususiyatini bilgan malakali sportchi musobaqa jarayonida murabbiyning ehtimoliy aralashuvlarini hisobga olishi va shunga mos ravishda musobaqa faoliyati rejasini tuzishni nazarda tutishi kerak. Murabbiylar hissiyotlarga berilmasdan, sportchilarning musobaqa harakatlarini o'zgartirishi uchun turli ta'sir variantlarini oldindan rejalashtirishlari kerak, chunki bu noto'g'ri qarorlar, mojaroli vaziyatlar, kurashning samarali texnik va taktik sxemasini buzilishiga olib kelishi mumkin.

21.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar

Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar nafaqat tayyorgarlik darajasini kuzatish vositasi, gʻolibni aniqlash usuli, balki mashqlanganlik va sport mahoratini takomillashtirishning muhim vositasi hamdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va haqiqiy raqobat kurashining xususiyatlari sportchi tanasining mavjud funksional salohiyatini safarbar qilishning kuchli usuli boʻlib, uning moslashuvchan reaksiyalarini ragʻbatlantiradi, musobaqa faoliyatining qiyin sharoitlariga psixologik qarshilik koʻrsatadi, samarali texnik va taktik yechimlarni ishlab chiqadi, shuning uchun mutaxassislar musobaqalardan mashgʻulotlarning eng muhim shakllaridan biri sifatida qoʻllashlari tabiiydir. Bu, ayniqsa, yuqori sinf sportchilarini individual imkoniyatlarini maksimal darajada roʻyobga chiqarish bosqichida tayyorlash jarayonida yaqqol namoyon boʻladi (Harre, Bompa).

Musobaqaning oʻrni va joyi uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga qarab, sezilarli darajada farq qiladi. Odatda, tayyorgarlik va nazorat musobaqalari dastlabki bosqichlarda rejalashtiriladi. Ularning asosiy maqsadi oʻtgan mashgʻulot bosqichining samaradorligini nazorat qilish, raqobat kurashi boʻyicha tajriba orttirish, mashgʻulot jarayonining hissiy toʻyinganligini oshirishdan iborat. Sportchilarning malakasi oshgan sari musobaqalar soni koʻpayadi, yetakchi, saralash va asosiy musobaqalar amaliyotiga joriy etiladi.

Zamonaviy musobaqa amaliyotida uchta metodik yondashuvni ajratib koʻrsatish mumkin. Ulardan birinchisi sportchilarning iloji boricha tez-tez start olishga intilishlari bilan bogʻliq boʻlib, musobaqalarning har

birida yuqori sport natijalariga erishadi. Ikkinchi yondashuv past intensiv musobaqa amaliyotini o'z ichiga oladi, sportchilarning barcha diqqat-e'tibori esa mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishga qaratiladi. Uchinchi yondashuvda musobaqa faoliyati keng, lekin qat'iy tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak: tayyorgarlik va nazorat musobaqalaridan faqat tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish mumkin. Ularda yuqori natijalarga erishish vazifasi qo'yilmagan - butun ta'lim tizimi saralash va, ayniqsa, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zaruriyatini jamlaydi.

Birinchi yondashuvning afzalligi shundaki, uni qo'llash sportchilarga musobaqalardan tayyorgarlik ko'rish va mashg'ulot jarayoni samaradorligini kuzatish vositasi va usuli sifatida keng foydalanish imkonini beradi. Sportchilar musobaqa sharoitiga moslashib, ancha barqaror natijalar ko'rsata oladilar, musobaqaga uzoq vaqt yuqori darajada tayyorlikni saqlab qoladilar. Biroq, turli musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish uchun doimiy intilish natijani barqarorlashtirsada, haddan tashqari asab-ruhiy va jismoniy kuch bilan bog'liq, texnik tayyorgarlikning yomonlashuvi va, qoida tariqasida, asosiy musobaqalarda sport natijalarini pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ikkinchi yondashuv ham o'zining kamchiliklariga ega. Birinchidan, cheklangan musobaqa amaliyoti sportchi tanasini moslashuvchan reaksiyalarning yanada rivojlanishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri sifatida mahrum qiladi (Platonov, Vaysexovskiy). Ikkinchidan, musobaqa tajribasining yetarli emasligi ko'pincha asosiy musobaqalardagi texnik-taktik va funksional salohiyatni to'la ro'yobga chiqarishga imkon

bermaydi. Buning sababi bunday tayyorgarlik bilan musobaqalar ko‘plab kutilmagan hodisalarni yashiradi va kutilmagan hodisalar bilan uchrashuv, birinchi navbatda, inson tanasida bezovtalik reaksiyasi bo‘lib, kelgusi faoliyatni hissiy jihatdan tasvirlaydi. Musobaqa vaziyati rivojlanishining oldindan aytib berilmasligi, organizmning uni hal etishga tayyor emasligi, zo‘riqish reaksiyasiga sabab bo‘lishi musobaqaning salbiy natijalariga olib kelishi mumkin (Mathesius).

Uchinchi yondashuv eng samarali hisoblanadi, chunki u afzalliklardan foydalanish va ayni paytda birinchi ikki kamchiliklarini bartaraf etishga imkon beradi. Shu bilan birga, asosiy musobaqalar sharoitida tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalarida texnik-taktik mahorat, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni amalga oshirish uchun sportchining faolligini ta‘minlash, bu optimal musobaqa faoliyati talablariga muvofiq tayyorgarlikning turli jihatlarini integrativ namoyon etishga yordam beradi.

Yil davomida musobaqalarni rejalashtirishda mashg‘ulot tizimida sportchilarni tayyorlash va musobaqa faoliyati birligini hisobga olish zarur. Jumladan, musobaqa yuklamalari mashg‘ulot yuklamalari dinamikasi bilan uyg‘unlashib, ular bilan bir butunlikni tashkil etishi lozim. Mashg‘ulot siklining har bir bosqich musobaqalari sportchini tegishli davrning muayyan bosqichida tayyorlash vazifalari bilan muvofiqlashtirilishi lozim. Sportchining mashg‘ulotning turli bosqichlarida musobaqalarda ishtirok etish maqsadlari uning qo‘yilgan vazifalarini hal etishga tayyorligi va qobiliyati darajasiga mos kelishi kerak. Yillik siklning barcha musobaqalari yilning asosiy musobaqalari

vaqti bilan sportchining funksional, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarining cho‘qqisiga erishish vazifasiga bo‘ysunishi kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak sportni o‘ziga xos xususiyatini musobaqa va musobaqalarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Inson madaniyatining rivojlanishida turli qarama-qarshiliklar, musobaqalar, o‘yinlar birlamchi hisoblanadi; faqat keyinchalik ularning ishtirokiga tayyorgarlik elementlari, usullari va shakllari paydo bo‘lib, amaliyotda mustahkamlana boshlaydi (V.A.Demin, 1974). Sport musobaqasi aksincha, balki mashg‘ulotlarga sabab bo‘lgan sabab vazifasini bajaradi. Shunday qilib, sport sohasi musobaqa atrofida shakllangan ixtisoslashtirilgan ijtimoiy tashkil etilgan tizimdir (S.V.Bryankin, 1983). Har qanday musobaqaning tarkibiy qismlari: 1) –sportchilar-raqiblar; 2) musobaqa mavzusi; 3) hakamlilik faoliyati; 4) musobaqa faoliyatini ta‘minlash vosita va xizmatlari; 5) muxlislar va tomoshabinlar; 6) musobaqa ishtirokchilari joylarining ierarxiyasi.

Musobaqa yakunlariga ko‘ra sportchining erishgan natijalari musobaqagacha bo‘lgan davrdagi quyidagi jarayonlarni baholash imkonini beradi:

- sportchining sport turini texnik va taktik tomondan nechog‘lik egallaganligini ma‘lum ko‘rsatkichlarini;

- sportchi organizmining morfologik va funksional mukammillikka erishganligini;

- musobaqagacha o‘tkazilgan mashg‘ulotlarning oqilona tuzilmalaridan foydalanib to‘g‘ri tashkil qilinganligini;

- mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilayotgan usul va vositalarning shug‘ullanuvchilarning yoshga hosligi va to‘g‘ri tanlanganligiga;

- murabbiyning mahorati, tajribasi va tayyorgarlik darajasini.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport musobaqalari deganda nima nazarda tutiladi?
2. Maksimal mumkin bo'lgan yutuqlarga e'tibor qaratish tamoyili nima?
3. Sportchilar o'rtasidagi raqobat darajasini baholash uchun qanday mezonlardan foydalaniladi?
4. Musobaqalar qaysi mezonlarga ko'ra turlarga bo'linadi?
5. Musobaqaning qanday turlarini bilasiz?
6. Tayyorgarlik va nazorat musobaqalarining farqi nimada?
7. Musobaqa qoidalari nimani belgilaydi?
8. Musobaqa Nizomida nimalar belgilab berilgan?
9. Musobaqalarni o'tkazishning qanday usullarini bilasiz?
10. Musobaqa natijasiga qanday omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi?

XXII-BOB. SPORT MASHG‘ULOTI ASOSLARI

“Mashg‘ulot” atamasi inglizcha “training” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, mashq qilish ma’nosini anglatadi. Uzoq vaqt davomida bu atama eng yuqori natijaga erishish uchun sport mashqini takroran bajarish deb tushunilgan. Asta-sekin “sport mashg‘uloti” tushunchasining mazmuni kengaydi va hozirgi kunda rejali pedagogik jarayon, jumladan, sport texnika va taktikasida sportchini tayyorlash va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tushuniladi.

22.1. Sport mashg‘ulotining maqsad va vazifalari

Sport mashg‘uloti - sportchining mashq qilish tizimiga qurilgan va uning eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayondir.

Sport mashg‘ulotining maqsadi musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchi uchun mumkin bo‘lgan eng yuqori saviyaga erishishga qaratilgan rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlovchi sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rishdan iboratdir. Shu bilan birga, uning maqsadi sog‘liqni saqlash va yaxshilash, jismoniy rivojlanish va sportchining samarali ish faoliyatini ta’minlaydigan boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘lmasa, sport mashg‘ulotlarining asosiy maqsadiga erishish deyarli mumkin bo‘lmaydi.

Sport mashg‘uloti ma’lum darajada barcha asosiy bo‘limlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni o‘z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik.

Mashg‘ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo‘lmaydi. Ular eng yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtirilgan. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o‘zaro bog‘lanishi va o‘zaro ta’siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko‘ra sodir bo‘ladi.

Har bir tayyorgarlik tayyorgarlik majmuasining boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog‘liq bo‘lib, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo‘lish darajasi, masalan, chidamlilik texnikaning tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to‘g‘ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo‘llarini topish bilan bog‘liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat’iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

Sportchining eng yuqori darajadagi tayyorgarligi uning bir vaqtning o‘zida musobaqa faoliyatining turli jihatlarini – sport-texnik, jismoniy, taktik, ruhiy va sport shakli deb atalishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, sport mashg‘ulotlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- tanlangan sport turida texnika va taktikani o‘zlashtirish;
- jismoniy harakat sifatlarini takomillashtirish va organizm funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish, musobaqa mashqlarini

muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlash va rejalashtirilgan natijalarga erishish;

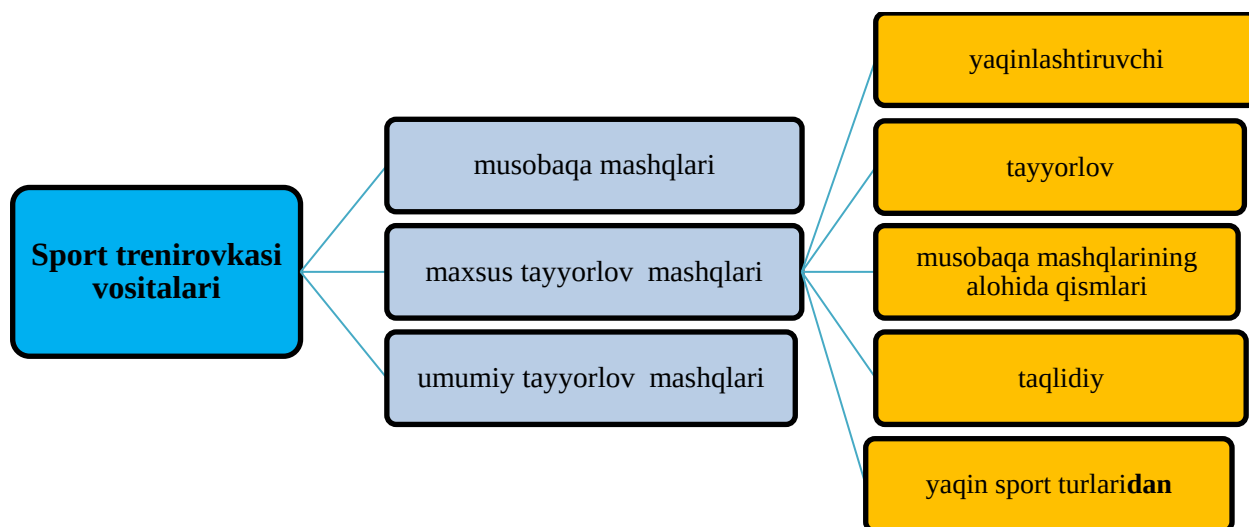
- zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- maxsus ruhiy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilim va amaliy tajribani egallash.

Shu bilan birga, bu vazifalar sportchining ta'lim-tarbiyasi va har tomonlama tayyorgarligini musobaqa faoliyatida takomillashtirishi va namoyon bo'lishida, uning intellektual darajasini oshirishda samarali bajarilishi mumkin.

22.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Sport mashg'ulotlari umuman, jismoniy tarbiya kabi vositalar (jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar) guruhlariga ega. Biroq, bu vositalarning tarkibi va hajmi sport mashg'ulotlari vazifalariga to'liq bo'ysunadi.

Faol jismoniy harakatning faoliyati bilan xarakterlanadigan sport turlaridagi mashg'ulotlarning asosiy o'ziga xos vositasi jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni tasniflashning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ularning mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashligi (yoki farqi)dir. Bu xususiyatga ko'ra, tanlangan sport turida qo'llaniladigan barcha mashqlar musobaqa va tayyorgarlikka bo'linadi. Tayyorgarlik mashqlari o'z navbatida, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlikka bo'linadi. Demak, har bir aniq sport turida mashqlarning uch guruhi farqlanadi: maxsus-tayyorgarlik, umumiy-tayyorgarlik va musobaqa (6-rasm).



6-rasm. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Musobaqa (asosiy) mashqlari – bular sport kurashini olib borish vositasi bo‘lgan va iloji bo‘lsa tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq bajariladigan integral jismoniy harakatlar (yoki jismoniy harakatlar faoliyati to‘plami)dir.

Bir qator musobaqa mashqlari jismoniy harakat faoliyat tarkibi harakatlarida nisbatan torroq yo‘naltirilgan va chegaralangan xarakterga ega. Bular siklik sport turlari (engil atletikada yugurish, yurish, velosport, suzish, eshkak eshish va b.); asiklik (og‘ir atletika, o‘q otish, jang san’ati va b.) va aralash mashqlar (engil atletikada sakrash, uloqtirish va boshq.). Asosiy jismoniy fazilatlarga ta’sir qilish xususiyatiga ko‘ra, bu mashqlarni tezlik va chidamlilikning namoyon bo‘lishini talab qiladigan, shuningdek, sport o‘yinlari va jang san’atlarini (kurash, boks, qilichbozlik) o‘z ichiga olgan, jismoniy qobiliyatning keng ko‘lamli ta’sir qiladigan murakkab mashqlarga bo‘lish mumkin. Musobaqa mashqlarining bu turlarida asosiy jismoniy sifatlarning murakkab

namoyon bo'lishi vaziyat va harakat shakllarining doimiy va birdan o'zgarishi sharoitida sodir bo'ladi.

Shu bilan birga, doimiy o'zgaruvchan tarkibli (gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k.) ko'p turli xarakterdagi musobaqa mashqlarining katta guruhi mavjud.

Ko'plab sport turlarida tanlangan musobaqa mashqlari o'ziga xos og'ir/qiyin, bundan sport o'yinlari mustasno, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo'yadi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlariga musobaqa harakatlarining elementlari, ularning bog'lanishlari va o'zgarishlari, shuningdek, ko'rsatilgan qobiliyatlarning shakli yoki xarakteri bo'yicha sezilarli darajada o'xshash bo'lgan harakatlar kiradi. Bu mashqlarni o'rganishni osonlashtiradi, musobaqa mashqlarida sportchi uchun zarur bo'lgan ko'nikma va sifatlarni yanada rivojlantiradi. Har qanday maxsus tayyorgarlik mashqlarining ma'nosi-musobaqa mashqlarida tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish va takomillashtirishdir.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari bir guruh mashqlarni birlashtiradi:

1) jamlash mashqlari - tashqi ko'rinishi va asab-mushak kuchlanishlarining (masalan, oyoqlarni turtib turib, oyoqlarni turtish bilan tortishish holatiga o'tish – bu echki orqali oyoqlarning bir-biridan sakrashini o'zlashtirish uchun yaqinlashib kelayotgan mashq) tabiati o'xshash bo'lgan ulardagi ayrim harakatlarning mazmuni tufayli asosiy jismoniy mashqning rivojlanishiga ko'maklashuvchi jismoniy harakatlar;

2) tayyorgarlik mashqlari - asosiy jismoniy mashqni muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur bo'lgan jismoniy harakat sifatlarining

rivojlanishiga hissa qo‘shadigan vosita harakatlari (masalan, tortishish arqonni ko‘tarishni o‘rganish uchun tayyorgarlik mashqlari bo‘lib xizmat qiladi).

3) musobaqa mashqining alohida ko‘rinishidagi mashqlar (musobaqa kombinatsiya elementlari - gimnastikachilar uchun, musobaqa masofa segmentlari - yuguruvchilar, suzuvchilar, o‘yin kombinatsiyalari - futbolchi, voleybolchi va boshqalar uchun.);

4) boshqa sharoitlarda musobaqa mashqlarini taxminiy simulyatsiya mashqlari (quruqlikda suzuvchilar uchun zarbalar texnikasini ishlab chiqish);

5) sport mashqlarining tegishli turlaridagi mashqlar (akrobatikadan salto – suvga sakrovchilar uchun).

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ustuvor yo‘nalishga qarab, yetakchi turlarga bo‘linadi - harakatlarning shakli, texnikasi rivojlanishiga yordam beradi va jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chaqqonlik va b.) tarbiyalashni rivojlantiradi. Bu bo‘linish, albatta, shartlidir, chunki jismoniy harakatlar faoliyatining shakli va mazmuni ko‘pincha bir-biri bilan chambarchas bog‘liq.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash mashg‘ulot jarayonining vazifalariga bog‘liq. Masalan, yangi jismoniy harakat faoliyatini o‘zlashtirishda jamlash mashqlaridan keng foydalaniladi, imitatsion mashqlar esa, mavsumlararo kerakli darajadagi mashg‘ulotni saqlab qolish uchun qo‘llaniladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan, sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Ushbu mashqlar musobaqalar bilan bevosita bog‘liq emas va sportchining jismoniy harakat qobiliyat va sifatlarini

kengaytirish, uning umumiy tayyorlanganligini oshirish uchun mo'ljallangan. Shunday qilib, turli mashqlardan foydalanish mumkin - ularning ta'sirini o'ziga xos xususiyatlari jihatidan maxsus tayyorgarliklarga yaqin bo'lgan va ulardan sezilarli darajada farq qiladi (shu jumladan, qarama-qarshiga yo'naltirilgan).

Umumiy tayyorgarlik mashqlarining hajmi nazariy jihatdan chegaralarga ega emas. Biroq, ularning nisbatan cheklangan soni ma'lum bir mashg'ulot jarayonida qo'llaniladi. Bu chuqur ixtisoslashuv va mashg'ulot vaqtining yetishmasligi sharoitida sportchining ixtisoslashuviga qandaydir hissa qo'shadigan umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlash bilan izohlanadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari natijalarni yaxshilashga bevosita ta'siri mavjud. Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari, bir tomondan, natijalarni yaxshilashga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan, natijalarning yetarli darajada o'sishi yoki hattoki, yuqori yutuqlar bosqichida o'sishning to'xtatilishi, shuningdek, sportchining shikastlanishi mashg'ulotlar davomida ayniqsa, uning dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlik mashqlarining kamligi bilan bog'liq.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda odatda quyidagi talablarga e'tibor beriladi:

1) sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini samarali hal etishga imkon beruvchi vositalarni o'z ichiga olishi kerak;

2) chuqur ixtisoslashuv va sportni takomillashtirish bosqichlarida sport natijalarini belgilovchi musobaqa va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga zamin bo'lishi kerak:

- maxsus bo'lmagan - umumiy, chidamlilik, mo'tadil intensivlikdagi uzoq yugurish, suzish kabi;

- haqiqiy kuch qobiliyatini tarbiyalashda - og'ir atletikada shtanga bilan mashqlar, shuningdek, og'irliklar va qarshiliklari turli sport va yordamchi gimnastika mashqlar;

- harakat tezligi va harakat reaksiyasini rivojlantirishda - tezlik mashqlari, sport o'yinlari va harakatli o'yinlarning turlarini o'rgatish;

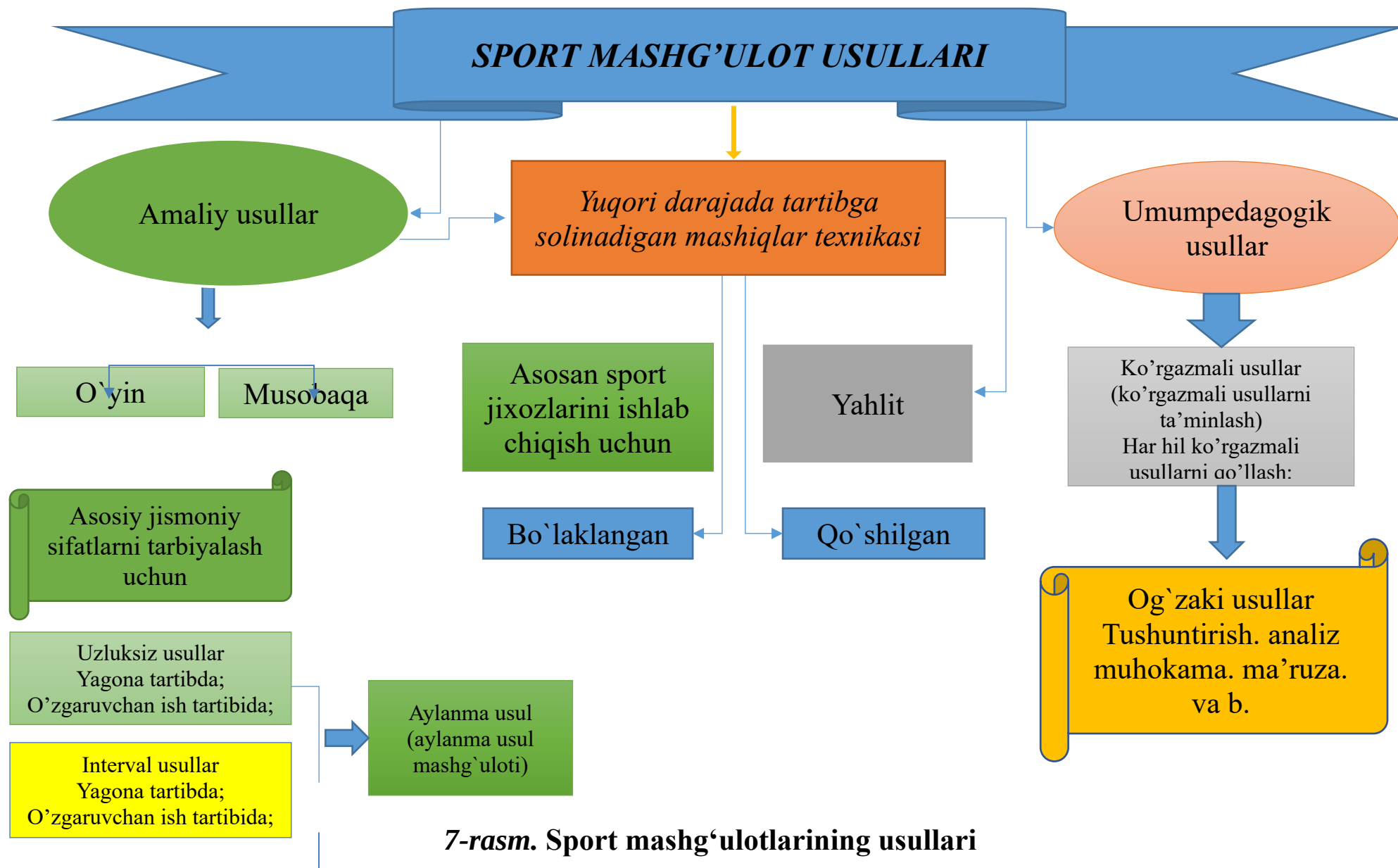
- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda - gimnastika, akrobatika elementlari, harakatlar koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yilgan o'yinlar.

Biroq shuni unutmaslik kerakki, umumiy tayyorgarlik mashqlari bir vaqtning o'zida sport ixtisoslashuvining xususiyatlarini ifodalashi lozim.

Mashqlardan tashqari, sport mashg'ulotlari bu tabiiy-ekologik (o'rta tog'lar va tog'larda mashg'ulot, quyosh radiatsiyasi, suv va havo protseduralari), tibbiy-biologik (kundalik rejim, shaxsiy gigiena va mashg'ulot joylari gigienasi, to'g'ri ovqatlanish, fizioterapiya, gidro-protseduralar, elektr stimulyatsiyasi, massaj), psixologik (ideomotor mashqlari, autogen mashg'ulotlar) va moddiy-texnik vositalar (sport trenajerlari, nazorat va axborot uskunalari)dan iboratdir.

22.3. Sport mashg'ulotlarining usullari

Sport mashg'ulotlarida *usul* atamasi asosiy tarbiya vositalarini qo'llash usuli va sportchi va murabbiy faoliyatining texnika va qoidalari majmui sifatida tushunilishi lozim.



7-rasm. Sport mashg'ulotlarining usullari

Sport mashg'ulotlari jarayonida ikki katta guruh usullaridan foydalaniladi:

- 1) og'zaki nutq va ko'rgazmali uslublarni o'z ichiga olgan umumpedagogik;
- 2) amaliy, shu jumladan, qat'iy tartibga solingan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullari.

22.3.1. Umumpedagogik usullar

Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan *og'zaki nutq* usullarga hikoya, tushuntirish, suhbat, tahlil, munozara va boshqalar kiradi. Ular ko'pincha ixcham shaklda, ayniqsa, maxsus atama, og'zaki usullarning tasviriy vositalar bilan uyg'unlashgan holda ko'maklashuvchi malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatma, buyruq, izoh, og'zaki baho va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan *ko'rgazmali* usullarga quyidagilar kiradi:

- 1) *to'g'ridan-to'g'ri ko'rinish* usuli – odatda, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan amalga oshiriladigan alohida mashqlar va ularning elementlarini metodik jihatdan to'g'ri ko'rsatish;
- 2) bilvosita ko'rgazmalilik usuli - o'quv filmlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy harakatlar faoliyati texnikasining videoyozuvlari, o'yin maydonchalari va kichik maydonchalar modellari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalarni namoyish etishdir;

3) jismoniy harakat faoliyatini yoʻnaltirilgan his qilish usuli - harakatlar yoʻnalishini chegaralovchi eng oddiy manzillardan foydalanish, bartaraf etiladigan masofa va boshqalar;

4) *shoshilinch axborot* usuli - yorugʻlik, ovoz va mexanik yuqori darajali qurilmalardan, shu jumladan, dastur nazorati va teskari aloqa boʻlgan qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlarning temporitm, makon va dinamik xususiyatlari haqida maʼlumot olish imkonini beradi va baʼzan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida maʼlumot beradi, balki jismoniy harakat faoliyatini majburiy tuzatadi.

Umumpedagogik usullar

Qatʼiy tartibga solingan mashqlar usullariga asosan, sport texnikalarini oʻzlashtirishga qaratilgan usullar va asosan, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar kiradi.

Birinchi navbatda, sport texnikalarini oʻzlashtirishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- *yaxlit-konstruktiv mashqlar* (yaxlit). Ular qismlarga boʻlinmay, yaxlit tuzilishdagi mashqlar texnikasini egallashga imkon beradi. Bu shugʻullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan va mashgʻulotning har qanday bosqichida nisbatan oddiy mashqlar texnikasini egallashda sodir boʻladi; yosh sportchilarni tayyorlashga ustuvorlik beriladi;

- *ajratilgan-konstruktiv mashqlar* (demontaj qilingan). Ulardan koordinatsion murakkab mashqlar texnikasini oʻzlashtirishda foydalaniladi. Bunday usullardan foydalanishda oʻzlashtirilgan mashqlar nisbatan mustaqil qismlarga boʻlinadi, shundan soʻng ularning

rivojlanishi amalga oshadi. Bu jarayon kechikmasligi kerak: parchalangan qismlarning minimal zarur rivojlanish darajasi bilan ular bir butunga birlashtiriladi va keyingi mashgʻulotlar yaxlit usul bilan amalga oshiriladi;

- ***biriktirish usuli.*** Ular mashq texnikasini takomillashtirishga va jismoniy sifat va qobiliyatlarni tarbiyalashga yoki mashq bajarishni ta'minlovchi funksional tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatadi. Bu usullar texnikaning sifatini yaxshilashga, kuch sarflashni talab qiladigan sharoitlar yaratish orqali (og'ir snaryadlar, og'irliklar, manjetlar va boshqalar.) yuzaga keladi. Ko'rinib turibdiki, ular asosan, sport texnikasini takomillashtirishda malakali sportchilar bilan ishlashda qo'llaniladi.

Jismoniy sifatlarni ustuvor tarbiyalashda ushbu usullardan foydalaniladi:

- ***uzluksiz/muntazam.*** Ular dam olish tanaffuslarisiz nisbatan uzoq mashq qilish bilan xarakterlanadi va asosan, aerobik qobiliyat va maxsus chidamlilik darajasini oshirishni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, mashqlar intensivligini o'zgartirmasdan yoki o'zgaruvchan ish rejimida jadallik bilan bajarilishi mumkin va asosan, tanadagi moslashuvchan o'zgarishlarga erishish va mustahkamlash imkonini beradi. Teng shakldagi rejimlar ko'pincha boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda, shuningdek, majburiy tanaffuslardan keyin va mashg'ulotlarning keyingi bosqichining boshida qo'llaniladi. Yo'naltirilgan dasturli o'zgaruvchan rejimlar sportchilarning ma'lum darajada funksional tayyorgarligini talab qiladi;

- ***interval/oraliq.*** Ular asosan, organizmning moslashuvchan imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan yuklamali va qat'iy yuklangan dam olish oraliqlarini o'zgartiruvchi mashqlarni bajarishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, mashqlarni bir tekis va o'zgaruvchan rejimda bajarish mumkin. Bir xil harakat bilan intensivlikni o'zgartirmasdan, balki turli dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. O'zgaruvchan ish rejimida turli jadal harakatlar va dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. Oraliq usullarning imkoniyatlari xilma-xildir. Qo'yilgan vazifalarga qarab, mashqlar tushuvchi, ko'tariluvchi yoki turli yuklamali takroriy davomiylik va yo'nalishli dam olish oraliqlari yordamida amalga oshirilishi mumkin. Oraliq usullari (interval tayyorlash usullari) faqat malakali sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi va ko'pgina sport turlarida ularsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas;

- ***aylanma mashg'ulot*** (aylanma usul). Ular jismoniy sifatlarni ham tanlab, ham murakkab tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, uzluksiz va oraliq usullarning elementlarini o'z ichiga olishi mumkin. Ulardan har qanday yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni tayyorlashda foydalaniladi.

- ***o'yinli*** usul o'yin sharoitida ishtirokchilarni tashkil etish bilan xarakterlanadi va mashqlar texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni har tomonlama tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Eng katta darajada chaqqonlik, topqirlik, mo'ljalning tezligi, mustaqil, tashabbuskorlik kabi sifat va qobiliyatlarni takomillashtirish imkonini beradi. Boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi va ularning malakasi o'sib borgan sari qat'iy tartibga solingan mashqlarning

turli usullari bilan almashtiriladi. Bu mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tanlanganligi, shug'ullanuvchilarning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligiga bo'lgan talablarning ortib borishi bilan bog'liq. Moslashish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va samaradorligini oshirish, ilgari erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun shug'ullanuvchilarni turli xil jismoniy harakat faoliyatiga o'tkazish, faol dam olish vositasi sifatida bu usulning roli kam emas.

Musobaqaviy usul maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini o'z ichiga oladi, bu holda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning optimal yo'li vazifasini bajaradi. Ushbu usuldan foydalanish sportchining texnik- taktik, jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga yuqori talablar bilan bog'liq bo'lib, tananing eng muhim tizimlari faoliyatida chuqur o'zgarishlarga olib keladi va shu bilan moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, sportchining turli jihatlarining yaxshilanishini ta'minlaydi.

Musobaqa usulidan foydalanganda, qo'yilgan vazifalarni hal etishga eng ko'p hissa qo'shadigan talablarga imkon qadar yaqinlashtirish uchun musobaqa shartlari keng ko'lamda o'zgarishi lozim.

Musobaqalar rasmiylarga nisbatan murakkab yoki soddalashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin. Musobaqa sharoitining murakkablashuviga misollar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rta tog' sharoiti, issiq iqlim sharoiti hamda yomon ob-havo sharoitida musobaqalar (kuchli shamolga qarshi qisqa masofaga yugurish, velosipedda uchish va boshqalar);

- kichik maydon va maydonlarda sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar, raqib jamoada ko'plab futbolchilar bilan musobaqa;

- bir nechta raqiblarga qarshi nisbatan kichik dam olish pauzalari bilan (kurash) yoki kurashlarda (boks) bir qator kurash olib borish;

- kurashning noodatiy texnik va taktik sxemalaridan foydalangan holda "noqulay" raqiblar bilan o'yinlar va jang san'atlari bo'yicha musobaqalar.

Musobaqa shartlarini quyidagicha osonlashtirish mumkin:

- siklik turlarda qisqa masofalarda musobaqalarni rejalashtirish;

- kurash va jang san'atlari davomiyligini kamaytirish;

- murakkab koorinatsion sport turlarida musobaqa dasturini soddalashtirish;

- yengil snaryadlardan yengil atletika sport turlarida ulotqirishda foydalanish;

- voleybolida to'r balandligini, basketbolida halqa balandligini kamaytirish;

- zaif ishtirokchiga ma'lum bir ustunlik berilgan "to'siq"dan foydalanish - boshqa ishtirokchilarga nisbatan u startni biroz oldi chiziqdan boshlaydi (yoki undan oldin), tashlangan shayba yoki to'plarga (sport o'yinlarida) ustunlik qiladi va hokazo.

Shuni ta'kidlash lozimki, sport mashg'ulotlarining yuqoridagi usullarining barchasi aralash sport turlarida qo'llaniladi. Har bir usul standart sifatida qo'llanilmaydi, balki sport amaliyotining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, doimiy ravishda o'ziga xos talablarga moslashtiriladi. Usullarni tanlashda ularning qo'yilgan vazifalariga, sportchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlariga, malaka va

tayyorgarligiga, umumiy didaktik tamoyillariga hamda sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillariga qat'iy mos kelishini ta'minlash lozim.

22.4. Sport mashg'ulotining tamoyillari

Mashg'ulot jarayonida hisobga olinishi va ishlatilishi lozim bo'lgan turli qoidalar (tibbiy, pedagogik, ruhiy/aqliy, mantiqiy-bilish va b.). Demak, sport tayyorgarligining muayyan tamoyillari shakllanadi.

Sport mashg'ulotining tamoyillari mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, unda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi sintez qilinadi. Tamoyillarni bir-biridan ajratgan holda ko'rib bo'lmaydi. Zero, tamoyillar mashg'ulot jarayonining barcha tomonlari va vazifalariga amal qiladi, ular mazmuni, vosita, usullari va tashkil etilishini belgilab beradi. Murabbiy uchun mashg'ulot tamoyillarini amalga oshirish harakat uchun majburiy qo'llanma hisoblanadi, chunki ular ta'lim va tarbiyaning yagona jarayoni qonunlaridan ongli va har tomonlama foydalanish bilan bog'liq.

Asosiy pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi, chunki ular har qanday ta'lim va tarbiya faoliyati uchun amal qiladigan eng umumiy boshlang'ich nuqtalarni o'z ichiga oladi: ong va faoliyat, ko'rinish, mavjudlik va individuallashtirish, tizimlilik, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini ifodalovchi boshqa tamoyillar.

Jismoniy tarbiya tizimida ham asosiy ahamiyatga ega bo'lgan tamoyillar qatorida, umuman, shaxsning har tomonlama barkamol

rivojlanishiga har tomonlama yordam berish kabi umumiy ijtimoiy tamoyillarni ham hisobga olish zarur; mehnat va mudofaa faoliyatiga tayyorgarlik, jismoniy tarbiyaning sogʻlomlashtiruvchi yoʻnalishi.

Shu bilan birga, sport sohasida nafaqat umumiy, balki sport mashgʻulotlarining oʻziga xos tamoyillari ham obyektiv ravishda amal qiladi, bu taʼlim taʼsiri va sportchi tanasining ularga munosabati, shuningdek, sport mashgʻulotlari mazmunining turli tarkibiy qismlari oʻrtasidagi tabiiy aloqalarni aks ettiradi.

Ushbu tamoyillarni yanada chuqurroq koʻrib chiqamiz.

Mumkin boʻlgan maksimal yutuqlarga eʼtibor qaratish

Agar jismoniy mashqlardan sport maqsadlarisiz foydalanilganda, faqat maʼlum, mumkin boʻlgan maksimal darajadagi yutuq amalga oshmasa, sport faoliyati maksimal darajada eʼtiborga olinishi bilan xarakterlanadi. Sportning oʻziga xos xususiyati musobaqalar doirasiga mos keladigan musobaqa faoliyatidir. Shuning uchun sportchining barcha tayyorgarligi mavsumning asosiy musobaqalarida, bundan tashqari, gʻalaba qozonish, rekord oʻrnatish va eng keskin musobaqaga qaratilgan. Bu borada sport tayyorgarligining asosiy tamoyillaridan biri maksimal yutuqlarga eʼtibor qaratishdir.

Eng yuqori koʻrsatkichlarni belgilash sport mashgʻulotlarining tegishli qurilishi, eng samarali vosita va usullardan foydalanish, tanlangan sport turiga chuqur ixtisoslashish orqali amalga oshiriladi. Maksimal yoʻnalish sport mashgʻulotlarining barcha oʻziga xos xususiyatlarini - yuklamalarning yuqori darajasi, oʻzgaruvchan yuklamalar va dam olishning maxsus tizimi, aniq siklik va boshqalarni aniqlaydi.

Chuqur sport ixtisoslashuvi va individuallashtirish

Hozirgi sport taraqqiyoti darajasida bir kishining nafaqat turli sport turlarida, balki bir xil turdagi turli sport turlarida ham birdek yuksak yutuqlarga erishishi deyarli mumkin emas. Bu esa sport ixtisoslashuvi tamoyilining ahamiyatini isbotlaydi.

Sport ixtisoslashuvi tanlangan sport turini takomillashtirish uchun eng qulay bo'lgan, lekin boshqa sport turlari uchun bir xil bo'lmagan sport faoliyati jarayonida vaqt va kuchning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadi.

Sportda chuqur ixtisoslashish tamoyili chuqur individuallashtirish tamoyili bilan bevosita bog'liq. Sportchining shaxsiy mayllariga muvofiq amalga oshiriladigan ixtisoslashuv uning sport sohasidagi iste'dodini eng to'liq aniqlash va sport qiziqishlarini qondirish imkonini beradi. Aksincha, sportchining shaxsiy fazilatlariga javob bermaydigan ixtisoslashuvning noto'g'ri tanlanishi ko'p jihatdan uning sa'y-harakatlarini ham, murabbiyning sa'y-harakatlarini ham yo'qqa chiqaradi. Shu munosabat bilan sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyat muhimdir. Individuallashtirish tamoyili sportchilarning yosh xususiyatlari, qobiliyatlari, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni talab qiladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi

Sport ixtisoslashuvi sportchining har tomonlama rivojlanishini istisno qilmaydi. Aksincha, tanlangan sport turidagi eng muhim taraqqiyot faqat jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarning ko'p tomonlama rivojlanishi, organizm funksional imkoniyatlarining umumiy yuksalishi

asosidagina amalga oshishi mumkin. Sport yutuqlarining ko‘p qirrali rivojlanishiga, shu jumladan, aqliy rivojlanishga bog‘liqligi ikki asosiy sabab bilan izohlanadi:

- birinchidan, organizmning birligi - faoliyat va rivojlanish jarayonida uning organlari, tizimlari va funksiyalarining organik munosabati,

- ikkinchidan, turli jismoniy harakat ko‘nikma va qobiliyatlarining o‘zaro ta’siri.

Sportchi tomonidan o‘zlashtirilgan jismoniy harakat ko‘nikma va qobiliyatlari qanchalik keng bo‘lsa, jismoniy harakatning yangi shakllarini shakllantirish va ilgari o‘zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlar shunchalik keng bo‘ladi.

Sportni takomillashtirishning obyektiv qonuniyatlari chuqur ixtisoslashgan jarayon sport mashg‘ulotlari ayni paytda har tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab etadi. Shunga muvofiq sport mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik uzviy ravishda birlashtiriladi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi shuni anglatadiki, bu tomonlarning hech biri sport yutuqlarining o‘lishi va sportdan ta’lim vositasi sifatida foydalanishning pirovard maqsadlariga putur yetkazmasdan mashg‘ulotdan chetda qolishi mumkin emas. Shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligida ularning mazmunining o‘zaro bog‘liqligi yotadi: umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi va maxsus tayyorgarlikning mazmuni umumiy tayyorgarlik bilan yaratilgan shartlarga bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo‘lib qolmaydi, balki tabiiy ravishda sportni takomillashtirishning turli bosqichlarida o‘zgaradi.

Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi

Sportda mashg‘ulot jarayonining bu xususiyati uchta asosiy qoidalar bilan tavsiflanadi:

1) sport mashg‘ulotlari yil davomida va ko‘p yillik jarayon sifatida tashkil etiladi, ularning barcha aloqalari o‘zaro bog‘langan, o‘zaro shartlangan va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga bo‘ysunadi;

2) har bir keyingi mashg‘ulotning avvalgi “izlar”ga ta’siri “qatlamli” bo‘lib, ularni aniqlash va chuqurlashtirish;

3) mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i ish qobiliyatini tiklash va takomillashtirishning umumiy tendensiyasini, shuningdek, muayyan sportda sport mahorati darajasini belgilaydigan sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini kafolatlaydigan chegaralar doirasida saqlanadi.

Bu aniq sharoitlarda mashg‘ulotlarning ijobiy ta’sirining uzluksizligini ta’minlash, ular o‘rtasidagi asossiz tanaffuslarni chiqarib tashlash va tayyorgarlikning regressiyasini minimallashtirish kabi mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga intilishi kerak. Bu sport mashg‘ulotlarining uzluksizligi tamoyilining asosiy mohiyatidir.

Tayyorgarlik yuklamalarini oshirishda doimiylik va chegaralanish birligi

Tayyorgarlik ta'sirining omillariga moslashishni shakllantirish va sport mahoratining turli tarkibiy qismlarini shakllantirish qonuniyatlari moslashish jarayonining samarali kechishi uchun muhim bo'lgan takomillashuvning har bir yangi bosqichida sportchilar organizmiga funksional imkoniyatlarining chegarasiga yaqin bo'lgan talablarni taqdim etishni ta'minlaydi. Bu ushbu tamoyilga rioya qilish muhimligini oldindan belgilab beradi.

Ushbu tamoyilni amalga oshirishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- sport yutuqlarining o'sishi faqat individual mashg'ulotlarda ham, bir hafta, oy, yil va butun uzoq muddatli mashg'ulotlarda ham yuklamalarning hajmi va intensivligining barqaror asta-sekin o'sishi bilan sodir bo'ladi;

- sportchining funksional imkoniyatlarining sezilarli darajada o'sishiga olib kelishi uchun, uning mashg'ulot darajasiga, individual xususiyatlariga, tanlangan sport turiga, mashg'ulot jarayonining davri va bosqichiga muvofiq mashg'ulotlarda maksimal yuklamalarni vaqti-vaqti bilan kiritish kerak;

- sportchining tayyorgarligi oshgani sari "maksimal" yuklama jadal oshib borishi kerak, chunki oldin maksimal yuklama eng ko'p uchraydigan bo'lishi mumkin va organizmning funksional qobiliyatlari o'sishini rag'batlantirishni tugatadi.

Tayyorgarlik jarayonini jadallashtirishning yuqorida qayd etilgan imkoniyatlaridan munosib foydalanish tizimli taraqqiyot va optimal yosh zonasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Yuklama dinamikasining to‘lqinsimonligi

Mashg‘ulot yuklamalarining ma’lum bosqichlarda progressiv o‘sishi sportchi organizmidagi moslashuvchan o‘zgarishlarning kechishiga zid keladi. Bu esa dam olish bilan birga sportchining organizmidagi zarur biologik o‘zgarishlarni ta’minlovchi yuklamani vaqtincha kamaytirishni ham zarur qilib qo‘yadi. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalari dinamikasi to‘g‘ri chiziq shakliga ega bo‘la olmaydi – u to‘lqinsimon bo‘ladi. Yuklamadagi to‘lqinsimon o‘zgarishlar mashg‘ulot jarayonining nisbatan kichik segmentlari uchun ham, yillik mashg‘ulot siklining bosqich va davrlari uchun ham xarakterlidir.

Mashg‘ulot yuklamalarining o‘zlashtirilmasligi tayyorgarlik jarayonining turli tarkibiy bo‘linmalarida ish hajmi va jadalligi o‘rtasidagi bog‘liqlik, turli imtiyozli yo‘nalishdagi ishlarning nisbati, kuchli tayyorgarlik va nisbiy tiklanish davrlari, hajmi va yo‘nalishi bo‘yicha har xil bo‘lgan alohida mashg‘ulotlarning yuklamalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga imkon beradi.

Shunday qilib, tayyorgarlik yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi turli imtiyozli yo‘nalishdagi ish turlari, mashg‘ulotlarning hajmi va jadalligi, charchash va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi ziddiyatlardan qochishga imkon beradi va shu tariqa mashg‘ulot jarayonida sport mashg‘ulotlarining bir qator muhim qonunlarini amalga oshirish vositasidir.

Yuklamaning to'liqsimon tebranishlari muqarrarligi o'zaro bog'liq sabablar majmuasi bilan izohlanadi. Ularning eng muhimlari quyidagilar:

- mashg'ulot vaqtida tiklanish va moslashish jarayonlarining fazilligi va geteroxronligi;
- tabiiy bioritm va umumiy ekologik omillar tufayli tananing imkoniyatidagi davriy tebranishlar;
- yuklamaning hajmi va intensivligining o'zaro ta'siri, shu tufayli uning bu tomonlari turli yo'nalishlarda ham, bir tomonlama ham mashg'ulot jarayonining ma'lum fazalarida o'zgaradi.

Tayyorgarlik jarayonining siklligi

Sport tayyorgarligining asosiy tamoyillaridan biri siklik bo'lib, u mashg'ulot jarayonining nisbatan tugallangan tuzilmaviy birliklari - alohida mashg'ulotlar, mikrosikllar, mezosikllar, davrlar, makrosikllarning tizimli takrorlanishida namoyon bo'ladi.

Har bir muntazam sikl avvalgisining qisman takrorlanishi va shu bilan birga, tayyorgarlik jarayonining rivojlanish tendensiyalarini ifodalaydi. Tayyorgarlikning turli sikllar asosida tashkil etilishi mashg'ulot jarayonining vazifa, usul va vositalarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillarini amalga oshirish imkonini beradi: uzluksizlik; umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi; yuklamaning asta-sekin o'sishi va maksimal yuklamalarga moyillikning birligi; yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi.

Siklik tamoyilining asoslari L.P.Matveev tomonidan aniq ifodalangan:

- tayyorgarlikni tashkil etishda uning elementlarini tizimli takrorlash va ularning mazmunidagi bir vaqtning o'zida o'zgarishlarning tayyorgarlik jarayoni qonunlariga muvofiq bo'lishi zaruratidan kelib chiqish kerak;

- tayyorgarlik jarayonining har qanday elementini mashg'ulot jarayoni tuzilishining ko'p yoki kam katta komponentlari bilan munosabatlarida ko'rib chiqish;

- mashg'ulot vositalarini tanlash, yuklamalarning xarakteri va kattaligi mashg'ulotlarning muntazam o'zgaruvchan bosqichlari va davrlari talablariga muvofiq amalga oshirilishi, mashg'ulot sikllari tarkibida ularning tegishli o'rnini topishi lozim.

Musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik tuzilmasining birligi va o'zaro bog'liqligi

Bu tamoyil sportchining musobaqa va tayyorgarlik faoliyatining tuzilishi, o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'liqligini aks ettiruvchi qonuniyatga asoslanadi.

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, uning musobaqa kurashini samarali olib borilishini ta'minlovchi musobaqa faoliyatining optimal tuzilmasini shakllantirishga qat'iy e'tibor qaratilishini nazarda tutadi. Bu samarali musobaqa faoliyatini belgilovchi omillar, musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik o'rtasidagi munosabatlar haqida batafsil fikrlar mavjud bo'lsagina bo'lishi mumkin.

Bu tamoyil, ayniqsa, bosqichma-bosqich boshqaruv tizimini yaratishda, nisbatan uzoq tayyorgarlik davri uchun istiqbolli dasturni ishlab chiqishda asoslanishi lozim.

Uzoq muddatli sport faoliyatining yoshga oid bir xilligi (adekvatligi)

Ushbu tamoyilning mohiyati shundaki, uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida sportchining yoshga oid rivojlanish dinamikasi hisobga olinadi, bu esa, sportda ko'rsatiladigan qobiliyatlarning yosh dinamikasiga sport takomillashuviga olib keladigan samarali ta'sir qilish imkonini beradi va shu bilan birga, inson tanasining ontogenezi qonunlariga zid kelmaydi.

Bolalik va o'smirlik davrida, tananing shakllanishi va kamolga yetganda, mashg'ulotning ta'siri sezilarli darajada sezgir davrlarni hisobga olishga bog'liq bo'lib, ular qobiliyatlarning boshqa davrlarga qaraganda, yuqori rivojlanish sur'atlari bilan tavsiflanadi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar jarayoni optimal yosh davrlariga qaratilib, uning ichida sportchilar eng yuqori sport yutuqlariga erishishlari lozim.

22.5. Sport tayyorgarligining asosiy tomonlari

Sport mashg'ulotlari quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik, ruhiy va nazariy mashg'ulotlar. Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtiriladi. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Tayyorgarlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ular tomonidan belgilanadi va

o‘z navbatida, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo‘lish darajasi, chidamlilikning texnik tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to‘g‘ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab, jismoniy harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo‘llarini topish bilan bog‘liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat’iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

22.5.1. Texnik tayyorgarlik

Sport texnikasi (sport turi texnikasi) deganda muayyan sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, uning intizomi, musobaqa turidan kelib chiqqan holda jismoniy harakat vazifalarining eng samarali yechimini ta’minlovchi texnika va harakatlar majmui tushuniladi.

Texnik tayyorgarlik - sportchi tomonidan ushbu sport turi xususiyatlariga mos keladigan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimining o‘zlashtirish darajasi.

Texnik tayyorgarlikni izolyatsiyada ko‘rib bo‘lmaydi, lekin texnik yechimlar sportchining jismoniy, ruhiy/aqliy, taktik imkoniyatlari hamda sport harakati bajariladigan tashqi muhitning o‘ziga xos sharoitlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan bir butunlikning tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘lishi kerak. Sportchining texnik malakasi va harakatlari qanchalik ko‘p bo‘lsa, musobaqa kurashi jarayonida yuzaga keladigan murakkab taktik muammolarni hal qilishga tayyor bo‘lsa, raqibning

hujum harakatlariga shunchalik samarali qarshilik ko'rsatishi va shu bilan birga, kerakli vaziyatlarda qarorlar qabul qilishga undashi tabiiydir.

Texnik tayyorgarlik tarkibida asosiy va qo'shimcha harakatlarni ajratish juda muhimdir.

Asosiy jismoniy harakatlar va harakatlar ushbu sport turining texnik jihozlanishining asosini tashkil etadi. Ularsiz mavjud qoidalarga rioya qilgan holda samarali raqobat kurashi bo'lishi mumkin emas. Asosiy harakatlarni o'zlashtirish muayyan sport turiga ixtisoslashgan sportchi uchun majburiydir.

Qo'shimcha jismoniy harakatlar va harakat texnikalari - alohida sportchilarga xos bo'lgan va ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ikkilamchi harakatlar, alohida harakatlarning elementlaridir. Bu qo'shimcha harakatlar asosan, individual texnik uslubni, sportchining uslubini shakllantiradi. Nisbatan past malakaga ega sportchilar musobaqalarda uzoq muddatli tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida texnik mahorat va umuman, sport natijasining darajasi birinchi navbatda, asosiy jismoniy harakat va harakatlar texnikasining mukammalligi bilan belgilanadi. Eng yuqori mahorat darajasida muayyan sportchining individualligini belgilovchi qo'shimcha harakatlar kurashda hal qiluvchi vosita bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnik mahorati quyidagi talablarga javob berishini ta'minlashi lozim.

1. Texnikaning natijaviyligi - uning samaradorligi, barqarorligi, o'zgaruvchanligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik axborot mazmuni bilan belgilanadi.

2. Texnikaning samaradorligi - u hal qilinadigan vazifalarga va yuqori yakuniy natijalarga muvofiqligi, jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik darajasiga muvofiqligi bilan belgilanadi.

3. Texnikaning barqarorligi/stabilligi - uning qarshilikka barqarorligi, sharoitdan mustaqilligi, sportchining funksional holati bilan bog'liq. Zamonaviy tayyorgarlik ayniqsa, musobaqa faoliyati ko'plab chalkash omillar bilan ajralib turadi. Bularga raqiblarning faol qarama-qarshiligi, progressiv charchash, o'zgacha hukm chiqarish uslubi, o'zgacha o'rganilmagan musobaqa joyi, asbob-uskunalar, muxlislarning xushmuomila emasligi va boshqalar kiradi. Sportchining qiyin sharoitlarda samarali texnika va harakatlarni bajara olish qobiliyati barqarorlikning asosiy ko'rsatkichi bo'lib, asosan, texnik tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

4. Texnikaning variativligi - sportchining musobaqa kurashi sharoitiga qarab, jismoniy harakatlarni zudlik bilan to'g'rilash qobiliyati bilan belgilanadi.

5. Texnikaning tejamkorligi/ekonomligi - texnika va harakatlarni bajarishda quvvatdan to'g'ri foydalanish, vaqt va makondan maqsadga muvofiq foydalanish bilan xarakterlanadi. Boshqa barcha narsalar teng bo'lib, eng yaxshi variant - minimal quvvat iste'moli, sportchining aqliy imkoniyatlariga eng kam zo'riqish bilan birga keladigan jismoniy harakatlaridir.

6. Raqiblar uchun *texnikaning minimal taktik axborot mazmuni* sport o'yinlari va jang san'atlarida ishlashning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Faqat taktik rejalarni maskirovkalash va kutilmaganda harakat qilish imkonini beruvchi texnika bu yerda mukammal bo'lishi

mumkin. Shuning uchun texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi sportchining bunday harakatlarni bajarish qobiliyatini ta'minlaydi, bu esa bir tomondan, maqsadga erishish uchun yetarli darajada samarali bo'lishi, ikkinchi tomondan, sportchining taktik rejasini yechuvchi informatsion detallarni aniq ifodalamaydi (V.N.Platonov).

Umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlikni shartli ravishda ajratib ko'rsatish.

Umumiy texnik tayyorgarlikning vazifalari jismoniy harakat ko'nikma va qobiliyatlari fondini kengaytirish (harakatlar maktabi), shuningdek, tanlangan sport turida texnik mahoratni yaxshilashga hissa qo'shadigan harakat-koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalashdir.

Maxsus sport-texnik tayyorgarlikdagi asosiy vazifa sportchining musobaqalarda o'z imkoniyatlaridan eng yuqori samara bilan foydalanish va sport jarayonida texnik mahoratning borishini ta'minlaydigan musobaqa harakatlarini bajarish kabi ko'nikma va qobiliyatlarni shakllantirishdan iborat.

Sportchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasida yaqin aloqa mavjud. Maxsus tayyorgarlik sportchini texnika va tanlangan sport sohasidagi bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni bilan ta'minlasa, umumiy tayyorgarlik sport faoliyatining umumiy nazariy asosini tashkil etadigan, turli ko'nikma va malakalar bilan boyitadigan bilimlarni beradi. Shunday qilib, umumiy tayyorgarlik bilim, ko'nikma va qobiliyatlarning o'zaro bog'liqligi (ko'nikmalarni qabul qilish) tufayli tanlangan sportda eng katta texnik takomillashtirish uchun zarur sharoitlarni yaratadi.

Sportchilarning texnik mahoratini oshirish muammolarini amaliy hal etish vositalari – musobaqa mashqlari, musobaqa mashqlarini

tayyorlash shakllari, maxsus tayyorgarlik va yordamchi mashqlar, turli trenajer uskunalari va boshqalar.

Texnik takomillashtirish jarayonida tanlangan sport turi texnikasi xususiyatlari va texnik tayyorgarlik bosqichlariga qarab, ma'lum tartibda birlashtirilgan og'zaki, ko'rgazmali va amaliy usullar (detallarni tanlab izolyatsiyalovchi konstruktiv va yaxlit mashqlar, standart-takroriy va o'zgaruvchan mashqlar) qo'llaniladi.

O'quv-texnik takomillashuv jarayonini nisbatan mustaqil va shu bilan birga, o'zaro bog'liq bosqichlarga bo'lish mumkin:

- asosiy/bazoviy texnik tayyorgarlik;
- chuqur texnik takomillashtirish va eng yuqori sport-texnik mahoratga erishish;
- sport-texnik mahoratni saqlash.

Malakali sportchilar uchun bir yillik mashg'ulot sikli doirasida harakatlar texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan sport formasini egallash, saqlab qolish va yanada rivojlantirish namunalariga bog'liq. Shu munosabat bilan yillik siklda texnik tayyorgarlikning uch bosqichi mavjud:

1. Izlash/qidirish;
2. Stabilli;
3. Moslashishni tamokillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini (yoki uning yangilangan materialini) shakllantirish, uning amaliy rivojlanishi uchun sharoitlarni yaxshilash, musobaqa harakatlarining bir qismi bo'lgan alohida harakatlarni yuzaga chiqarish

(yoki qayta tayyorlash)ga qaratilgan. Bu bosqich tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining ajralmas ko'nikmalarini chuqur rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan. U tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining muhim qismini qamrab oladi.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan ko'nikmalarni takomillashtirish, asosiy musobaqalar sharoitiga nisbatan ularning mos o'zgaruvchanligi (variativlik), barqarorligi, ishonchliligini oshirishga qaratilgan. Bu bosqich odatda, tayyorgarlik davrining yakuniy qismidan boshlanadi va butunlay musobaqa davrigacha kengayadi.

Texnik ko'nikmalarni takomillashtirishda texnik tayyorgarlikning har bir bosqichining asosiy vazifalari:

1. Tanlangan sport turida texnikaning asosini tashkil etish, ularning musobaqa sharoitida samaradorligini oshiradigan jismoniy harakatning yuqori barqarorligi va ratsional o'zgaruvchanligiga erishish;

2. Jismoniy harakat ko'nikmalarini qisman qayta qurish, zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan mahoratning alohida qismlari kinematikasi yoki dinamikasini takomillashtirish.

Texnik ko'nikmalarni takomillashtirishning eng muhim uslubiy shartlaridan biri harakatlar tuzilishi va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining o'zaro bog'liqligidir. Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini uning sport texnikasini egallash darajasiga mos kelishi sportda texnik tayyorgarlik metodikasining muhim ta'minlanishidir.

22.5.2. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik - jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashg'ulotlarning barcha jihatlarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratuvchi funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu turli sport turlarida jismoniy harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishning sharti bo'lgan insonning funksional xususiyatlari va ular asosida harakat qobiliyatlarining o'zgarishini shakllantirish va shakllantirishga qaratilgan jarayondir (A.A.Ter-Ovanesyan). Zamonaviy sport mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik umuman har tomonlama jismoniy barkamollik bilan emas, balki sport yutuqlariga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi sifat va qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi va muayyan sportdagi mashg'ulot jarayonining samaradorligi bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotlari tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qiladi (S.M. Vaysexovski):

1. Sportchilarni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
2. Mashg'ulot yuklamalarini kamaytirish davrida faol dam olish uchun sharoit yaratish.
3. Irodaviy va axloqiy tarbiyani takomillashtirish.
4. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish mashqlarning to'g'ri texnikasini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchi organizmi va shaxsiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlardir. Bularga turli

harakatlar - yugurish, yurish, suzish, harakatli va sport o'yinlari, vaznli mashqlar va boshqalar kiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun bir yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida muayyan sport mashqini muvaffaqiyatli bajarishning sharti bo'lgan insonning funksional xususiyatlari va ular asosida jismoniy harakat qobiliyatlarini shakllantirish, takomillashtirish va o'zgartirishga qaratilgan jarayondir (A.A. Ter-Ovanesyan).

Sport mashg'ulotlari tizimidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qiladi (S.M. Vaysexovski):

1. Ushbu sport turiga eng zarur va xos bo'lgan jismoniy sifatlarni takomillashtirish.

2. O'z sportini muvaffaqiyatli texnik va taktik takomillashtirish uchun eng zarur bo'lgan jismoniy harakat ko'nikmalarini imtiyozli rivojlantirish.

3. Maxsuslashtirilgan mashqni bajarishda asosiy yuklamani ko'taradigan alohida mushaklar va mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshda, malaka va sport turi bo'yicha sportchi uchun zarurdir. Shu bilan birga, har bir sport turi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga o'ziga xos – alohida sifatlarning rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va jismoniy talablarni qo'yadi. Shuning uchun muayyan sport turida, turli yosh va malakadagi

sportchilar orasida jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va usullarida ma'lum farqlar mavjud. Ba'zi sport turlari va ularning alohida sport turlarida sport natijasi asosan, tezlik-kuch qobiliyatlari, anaerob ishlashning rivojlanish darajasi, va boshqalarida - aerob ishlash, uzoq ishlashda chidamlilik, uchinchi - tezlik-kuch va koordinatsion qobiliyatlari va to'rtinchi - turli jismoniy sifatlarning yagona rivojlanishi bilan belgilanadi.

22.5.3. Taktik tayyorgarlik

Sport taktikasi deganda, muayyan start va bir qator startlarda, musobaqada belgilangan maqsadga erishishga olib keluvchi, samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi jismoniy harakatlar faoliyatini birlashtirish va amalga oshirish yo'llari tushuniladi.

Taktika quyidagi xarakterga ega bo'lishi mumkin:

1. Algoritm taktika – oldindan rejalashtirilgan harakatlar va ularni amalga oshirishga asoslanadi (og'ir atletika, uloqtirish, suzish, eshkak eshish va shu kabilar).

2. Ehtimoliy - kutilmagan harakatlar, bunda faqat boshlanishi rejalashtirilgan, qolganlari rivojlanayotgan vaziyatga bog'liq.

3. Sportchining musobaqalar (sport o'yinlari, velosiped poygalari) davomida evristik – ekspromt reaksiyasi.

Taktik tayyorgarlik - bu o'ziga xos musobaqa faoliyati jarayonida sport kurashini o'tkazishning ratsional shakllarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. U o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini o'rganish, musobaqalar bo'yicha texnik va reglamentlar, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o'rganish;

- bo'lajak musobaqalarda taktikani tuzish ko'nikmalarini o'zlashtirish;

- taktik shakllarni amaliy o'zlashtirish uchun mashg'ulot va nazorat musobaqalarida zarur shart-sharoitlarni modellashtirish.

Taktik tayyorgarlik natijasi taktik tayyorgarlik, ya'ni sportchining sport xususiyatlari, ularning individual xususiyatlari, raqiblarning imkoniyatlari va yaratilgan tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda kurashni malakali tashkil etish qobiliyatidir.

Sportchilarning taktik tayyorgarlik darajasi ularning sport taktikasi vositalari (texnik uslub va ularni amalga oshirish usullari), uning turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) va shakllari (individual, guruh, jamoa)ni egallashlariga bog'liq.

Taktik tayyorgarlik tarkibida taktik bilim, ko'nikma va qobiliyatlar kabi tushunchalar ajralib turishi kerak.

Taktik bilimlar - sport taktikasining vosita, tur va shakllari hamda ularni mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi g'oyalar majmuidir.

Taktik qobiliyatlar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning harakatlarini taktik bilimlarga asoslangan holda aks ettiradi. Raqib rejalarini taxmin qilish/ochish, musobaqa kurashining rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin.

Taktik ko‘nikmalar - taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyalari o‘rganiladi. Taktik qobiliyatlar doim o‘ziga xos musobaqa yoki mashg‘ulot vaziyatida to‘liq, yakuniy taktik harakat shaklida paydo bo‘ladi.

Taktik tafakkur - vaqt tanqisligi va ruhiy zo‘riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida sportchining bevosita aniq taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan fikri.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish quyidagi vazifalarni hal qilishni o‘z ichiga oladi:

- kurashning yaxlit ko‘rinishini yaratish;
- musobaqa kurashi individual uslubni shakllantirish;
- raqibning xususiyatlari, ekologik sharoit, hakamlilik, musobaqa holati, o‘z holati va boshqalarni hisobga olgan holda munosib texnika va harakatlar tufayli qabul qilingan qarorlarning hal qiluvchi va o‘z vaqtida bajarilishi.

Taktik fikrlashni takomillashtirish jarayonida sportchi quyidagi qobiliyatlarni rivojlantirishi kerak: musobaqa holatini tez idrok etish, yetarlicha tushunish, tahlil qilish, baholash va mavjud vaziyat va uning tayyorgarlik darajasi va uning tezkor holatiga muvofiq qaror qabul qilish; raqib harakatlarini kutish; o‘z harakatlarini musobaqa maqsadlari va muayyan musobaqa holatiga mos ravishda tashkil qilish.

Sportchining yuqori taktik mahorati texnik, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi darajada bo‘lishiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turi mavjud: umumiy va maxsus.

Umumiy taktik tayyorgarlik tanlagan sport turi bo'yicha sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Maxsus taktik tayyorgarlik aniq musobaqalarda va aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishlashda zarur bo'lgan bilim va taktik harakatlarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari - maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishning taktik shakllari, taktik mashqlar deb ataladi. Ularni boshqa mashg'ulot mashqlaridan ajratib turadigan narsa bu:

- mashqlarni bajarishda o'rganish birinchi navbatda, taktik vazifalarni hal etishga qaratiladi;
- mashqlarda kurashning alohida taktik texnikasi va vaziyatlari amalda modellashtiriladi;
- zarur hollarda musobaqaning tashqi shartlari ham modellashtiriladi.

Taktik fikrlashni takomillashtirishning asosiy o'ziga xos usuli ham real, ham shartli raqiblar bilan mashq qilish usulidir.

Taktik tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun sport taktikasini shakllantirishga doir mashqlar tizimi va uslubiy yondashuvlar, shu jumladan, quyidagi tarkibiy qismlar tavsiya etiladi (L.P. Matveyev):

- 1) kuchlarni taqsimlashning ratsional variantlarini ishlab chiqish uchun qulay sharoit yaratish;
- 2) taktik ko'nikmalarni mustahkamlashda optimal taktik rejani amalga oshirishni murakkablashtiruvchi sharoitlar yaratish (noodatiy sharoitlarda vazifalarni bajarish, qo'shimcha aralashuv kiritish);

3) harakatlarning makon-vaqt, dinamik xususiyatlarida sezilarli o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan taktik sxemani saqlash yoki aksincha, qo'shimcha signal yoki keskin o'zgargan vaziyat bilan bog'liq holda taktikaning kutilmagan o'zgarishi;

4) muhim va doimiy progressiv charchash sharoitida ishlashda optimal taktik sxemani amalga oshirish zaruriyati.

Sport taktikasi asoslarini o'rganish va takomillashtirish bilan bir qatorda:

- sport taktikasi qonunlari, uning samarali shakllari haqidagi bilimlarni doimiy to'ldirish va chuqurlashtirish;
- sport raqiblari haqida tizimli "razvedka" (ma'lumot yig'ish), taktik rejalar ishlab chiqish;
- sport-taktik mahorat va ko'nikmalar, sxemalar va boshqalarni yangilash va chuqurlashtirish;
- taktik fikrlashni tarbiyalash.

Sport mashg'ulotlari mazmunining amaliy bo'limi sifatida taktik tayyorgarlik eng avvalo, asosiy musobaqalardan oldingi bosqichlarda, asosiy musobaqalar oralig'idagi bosqichlarda to'liq taqdim etiladi.

22.5.4. Psixologik tayyorgarlik

Jismoniy-texnik va taktik tayyorgarlikning nisbatan teng darajadagi muvaffaqiyatining hal qiluvchi omillaridan biri sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligi bo'lib, u insonning ruhiy tayyorgarligi jarayonida shakllanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash

uchun zarur bo'lgan sportchilarning shaxs xususiyatlari va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimidir. Tayyorgarlikning bu turidagi mashg'ulotlar bir tomondan, jismoniy va texnik tayyorgarlikdan keng foydalanishda hissa qo'shadigan ruhiy holatini yaratishga yordam beradi, boshqa tomondan, musobaqaoldi va musobaqa omillarga (ishonchsizlik, mumkin bo'lgan mag'lubiyatdan qo'rqish, qattqlik, haddan tashqari keskin qo'zg'alish va hokazo) qarshi turishga imkon beradi.

Psixologik tayyorgarlik odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning mohiyati shundan iboratki, u sportchilarning tanlagan sport turida muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rishda zarur bo'lgan ruhiy vazifalari va sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga, har bir sportchining eng yuqori mahorat darajasiga erishishiga qaratilgan. Ushbu turdagi mashg'ulotlar, shuningdek, sport kurashining ekstremal sharoitlariga hissiy qarshilik ko'rsatish, asab va jismoniy ortiqcha oqibatlarini tezda bartaraf etish, uyqu rejimini o'z holicha nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun ruhiy holatlarni faol o'z-o'zini tartibga solish usullarida ta'lim beradi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Lekin sport mashg'ulotlaridan tashqarida ham sportchining ruhiy jarayonlari, holatlari, shaxs xususiyatlarini yaxshilash maqsadida mustaqil ravishda yoki kimningdir yordami bilan muayyan vazifalarni maxsus bajarganda amalga oshirilishi mumkin.

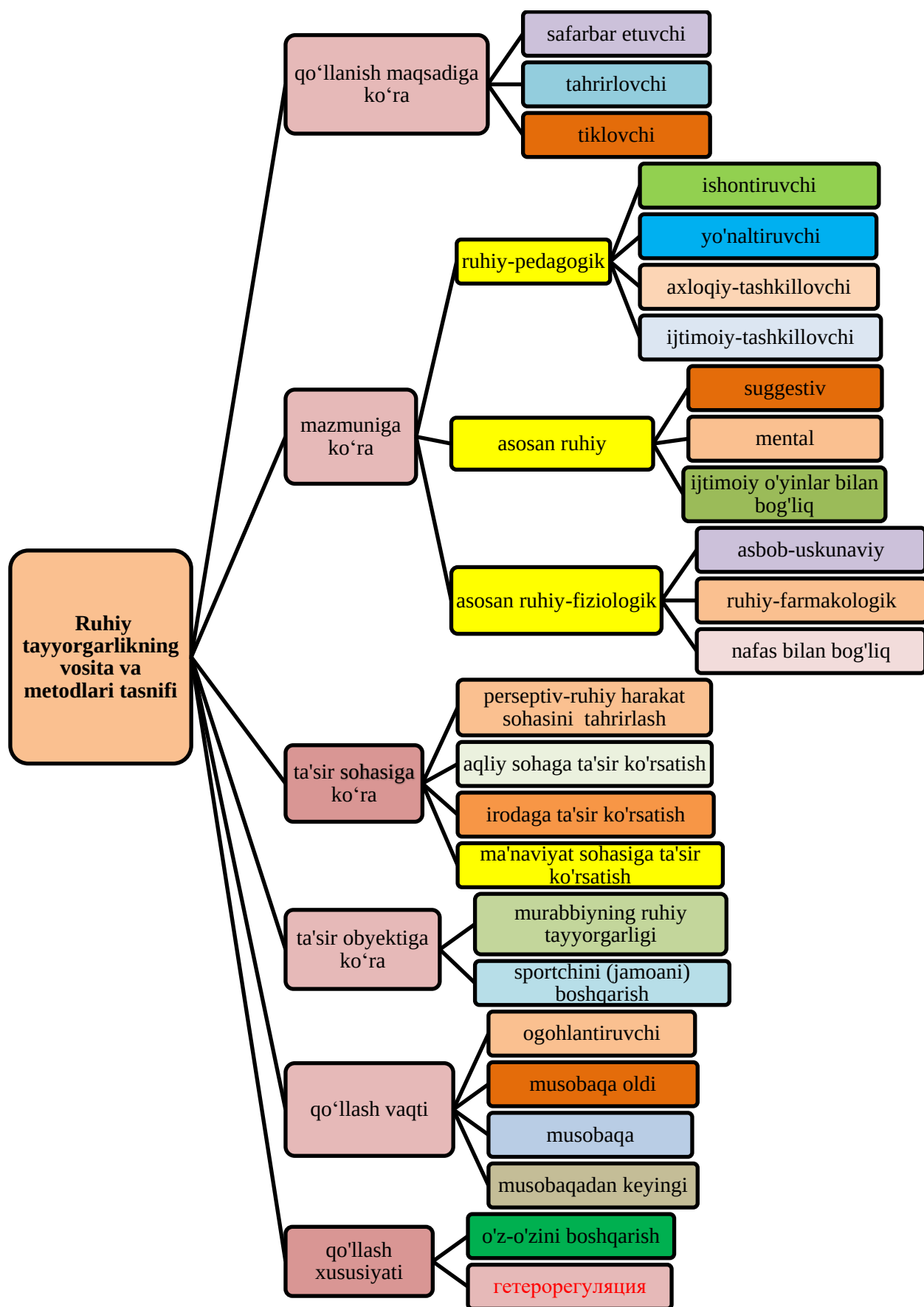
Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan, sportchining muayyan musobaqada ishtirok etishga psixologik tayyorgarligini shakllantirishga

qaratilgan. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik (A.S.Puni bo'yicha) sportchining qobiliyatiga bo'lgan ishonchi, maqsadga erishish uchun oxirigacha kurashish istagi, hissiy hayajonning optimal darajasi, turli xil noqulay tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan yuqori darajadagi barqarorlik, o'z harakatlari, his-tuyg'ularini, kurashning o'zgaruvchan sharoitlarida o'z xatti-harakatlarini o'z holicha nazorat qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari quyidagilardir: texnika va taktikani o'zlashtirishga yordam beradigan ruhiy fazilatlar va jarayonlar; musobaqalarda barqaror ishlashni ta'minlaydigan shaxs xususiyatlari; mashg'ulot va musobaqaning qiyin sharoitlarida yuqori samaradorlik va aqliy faoliyat; bu sharoitda namoyon bo'lgan barqaror ijobiy ruhiy holatlar (P.A.Rudik, N.A.Xudatov).

Texnikani o'zlashtirish va jismoniy harakatlarni nazorat qilishga yordam beradigan jarayonlar va fazilatlarga xususan, turli harakat parametrlarini nazorat qilish imkonini beruvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari va hislari mavjud; vaqt, ritm, sur'at, masofaning "hislari"; makonda harakatlanish qobiliyati; yuqori rivojlangan diqqat sifatlari (konsentratsiya, kommutatsiya, tarqatish); mukammal ideomotor qobiliyatlari; operativ xotira; oddiy va murakkab reaksiyalarning tezligi va aniqligi (reaksiyalar, kommutatsiya, kutish va reaksiyalar). Muayyan fikrlash fazilatlarining rivojlanishi taktikani egallashga yordam beradi: raqiblarning harakatlari haqida kiruvchi ma'lumotlarni darhol tahlil qilish va vaziyatga adekvat qaror qabul qilish qobiliyati; fikrlashning moslashuvchanligi va boshqalar.

Ruhiy tayyorgarlikning umumiy va maxsus (muayyan musobaqalar uchun) bo‘linishi juda shartlidir. Real hayotda mutaxassis musobaqadan ancha oldin zarur ruhiy holatni shakllantirish va musobaqa davomida bevosita sportchi xarakterini tarbiyalash masalalarini hal qilishi mumkin. Hammasi sportchining o‘ziga xos sharoitlar, qo‘yilgan vazifalar va o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq.



8-rasm. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi vositalari va usullarining tasnifi

Ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, uning qurilishi, vosita va usullari sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Kundalik mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lsada, boshqa mashg'ulot turlariga kiritiladi. Agar ruhiy tayyorgarlikning maqsadi - bu sportchining samarali faoliyatini ta'minlaydigan potensial imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish bo'lsa, unda muayyan vazifalarning (motivatsion munosabatni shakllantirish, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, harakat qobiliyatini shakllantirish, intellektni rivojlantirish, ruhiy barqarorlikka erishish va musobaqa yuklamalarini tayyorlash), har qanday mashg'ulot vositasi ruhiy tarbiya vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

Sportchilarni ruhiy tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan o'ziga xos vosita va usullarning mazmunini A.V.Rodionov tomonidan taklif etilgan tasnifga ko'ra aniqlash mumkin (8-rasm).

O'ziga xos aniq harakat va usullarni tanlashga vaqt omili, musobaqa joyi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik iqlim, sportchining individual xususiyatlari sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy harakat va usullarni safarbar qilish ruhiy ohangni oshirishga, sportchining faol aqliy va jismoniy harakat faoliyatiga munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Bunga o'z-o'zini ifodalash, e'tiqod qilish kabi og'zaki vositalar kiradi; "psixoregulyatsion mashg'ulot" ("safariylik" varianti) hamda mashqlar kabi psixoregulyatsion mashqlar; akupunkturaning hayajonli versiyasi, hayajonli massaj kabi fiziologik ta'sirlar.

Korreksion vositalar odatda, og'zaki kategoriyaga mansub bo'lib, getero-harakat shaklida bo'ladi. K.S.Stanislavskiy tizimiga ko'ra,

sublimatsiya uchun turli variantlar bo'lishi mumkin (sportchining musobaqaning mumkin bo'lgan natijasi haqida fikri o'z texnik va taktik harakatlarni baholashi), maqsadni o'zgartirish usullari, "ratsionalizatsiya" usuli (sportchi zo'riqish mexanizmi bayon qilingan paytda, bu esa, kamroq xavfli qiladi), "sezgi gimnastika"si (sportchi g'azab, quvonch, ikkilanish va shu kabi).

Relaks (tinchlantiruvchi) harakatlar qo'zg'alish darajasini kamaytirish va ruhiy va jismoniy tiklanish jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Misol tariqasida psixoregulyatsion mashg'ulotning "tinchlantiruvchi", "progressiv relaksatsiya" (mushaklarning ketma-ket taranglashishi va bo'shashishi), "psixoregulyatsiya pauzalari", tinchlantiruvchi massaj variantlarini nomlashimiz mumkin.

Psixologik-pedagogik vositalar nafaqat psixologning, balki murabbiyning ham vakolatiga mansub bo'lib, og'zaki (verbal) ta'sirga asoslangan va sportchining ma'naviy-axloqiy sohasiga qaratilgan. So'zni mohirona ishlatish ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vositasidir.

Psixo-jismoniy vositalar shartli ravishda texnologiya bo'yicha fiziologik deb ataladi, ammo ular bilvosita ruhiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday vositalar akupunktur, massaj, badan tarbiya, ayniqsa, psixologik jihatdan barkamol tashkil qilinsa va sportchida zarur kayfiyatni shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

Ruhiy tarbiya vositalarining muhim bo'limi o'z holicha o'z-o'zini tartibga solish usullaridan iborat. Qo'llash usuliga ko'ra, bunday uslublar ishontirish, o'z-o'zini taklif qilish (o'z-o'zini ko'rsatish), harakat va nafas olish mashqlari, vakillik va tasavvur mexanizmlaridan foydalanish (masalan, ideomotor tarbiya yordamida) bo'lishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik mashg'ulotlar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari, musobaqalarda uzoq muddatli mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, birinchidan, sport mashg'uloti motivlarini uzluksiz rivojlantirish va takomillashtirish orqali, ikkinchidan, mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga qulay munosabatlar yaratish orqali amalga oshiriladi (G.D.Gorbunov).

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi tarbiyaviy ishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Ikkinchisi, bir tomondan, musobaqalarning keskin va mas'uliyatli sharoitida rahbarlar va murabbiylarga xulq-atvori va faoliyati ishonchli va bashoratli bo'lgan barkamol, yaxlit, mas'uliyatli va universal shaxs bilan shug'ullanish imkonini beradigan sportchining ichki dunyosini o'zgartiradi; boshqa tomondan, sportchining eng yaxshi fazilatlarini namoyon etishga va sportchining optimal holatini shakllantirishga yordam beradi.

22.5.5. Nazariy tayyorgarlik

Bugungi kunda katta sportdagi muvaffaqiyatlarga faqat yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik, axloqiy va irodaviy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilargina yetarlicha yuqori nazariy tayyorgarlikka ega bo'lishlari mumkin.

Nazariy mashg'ulotlar - sportchining nazariy saviyasini oshirish, undan o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayonidir, bu esa, sportchilarni tayyorlash davomida amalga oshiriladi.

Nazariy mashg'ulotlar jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini ta'minlash va takomillashtirish uchun bir xil asos

sifatida qaralishi lozim. Uning mazmuni amaliy ishlar bilan organik birikib, sportchi tayyorgarligining butun davrini - sportdagi dastlabki qadamlardan to sport mahoratining eng yuqori darajasigacha qamrab olishi kerak.

Sportchining nazariy tayyorgarligi sport faoliyatining o'zi, bevosita bog'liq hodisalar, jarayonlar va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan barcha narsalarni qamrab oladi, busiz muhim maqsadlarga erishish mumkin emas. Sportchi motivatsiyasining munosib asoslarini shakllantirish, uning irodali va maxsus ruhiy tayyorgarligi, sport texnik va taktikasiga o'rgatish, sport mahoratini oshirish bilan shuningdek, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash bilan ham chambarchas bog'liqdir. Bu jihatdan sportchini nazariy tayyorlashning ikki asosiy jihatini muhim ahamiyat kasb etadi: uning intellektual tarbiyasi va qobiliyatini tarbiyalash.

Sportchining aqliy tarbiyasi mazmunini tashkil etuvchi bilimlar majmuasida quyidagilar asosiylaridir:

a) dunyoqarash, motivatsion va sport-axloqiy tabiatni bilish, ya'ni umuman dunyoning to'g'ri ko'rinishini shakllantirishga hissa qo'shadigan bilim, sport faoliyatining umumiy mohiyati, sportchi uchun ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini tushunish, barqaror motivlar va xulq-atvor tamoyillarining munosib asoslarini shakllantirish imkonini beradi.

b) sportchi tayyorgarligining umumiy ilmiy asoslarini tashkil etuvchi bilimlar (sport tayyorgarligining umumiy tamoyillari, tabiiy bilim va sport faoliyatining psixologik asoslari va boshqalar);

v) sport-amaliy bilimlar, shu jumladan, sport musobaqalari qoidalari, tanlangan sport turining taktikasiga sport texnikalari, ularning

samaradorligi va o'zlashtirish usullari mezonlari, jismoniy, irodaviy va maxsus aqliy tarbiya vositalari va usullari, sport mashg'ulotlarini qurish qoidalari, sport mashg'ulotlarining mashq qilmaslik omillari, sport faoliyati sharoitidan kelib chiqadigan umumiy hayot tarzini tashkil etish talablari, o'z-o'zini nazorat qilish qoidalari, moddiy va texnik shartlar va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Sport mashg'ulotining umumiy qonuniyati, ruhiy jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlarini bilish, inson organizmining tuzilishi va vazifalari haqida fikr yuritish sportchiga murabbiy rejasini tezroq va chuqurroq anglashga imkon berib qolmay, balki o'z tuyg'ulari va hislarini yanada aniqroq baholash imkonini beradi. Bularning barchasi mavjud imkoniyatlardan to'liqroq foydalanish va yashirin zaxiralarni muvaffaqiyatli izlashni ta'minlaydi.

Maxsus toifa - sportchi har kuni duch keladigan talab va qoidalarni chuqur bilishdir. Bu, birinchi navbatda, kundalik va muntazam ovqatlanish, shaxsiy gigiena qoidalari va o'z-o'zini nazorat qilish uchun amal qiladi.

Nazariy mashg'ulot tushunchasi, albatta, musobaqa qoidalari, ayniqsa, ular juda murakkab bo'lgan sport turlari (basketbol, qilichbozlik, gimnastika va boshqalar)da doimiy va puxta o'rganishni o'z ichiga oladi.

Sportchilarni nazariy tayyorlash asosan, aqliy ta'lim jarayoniga xos shakllarda - suhbatlar, ma'ruzalar, seminarlar, hikoyalar, izohlar, tushuntirishlar, ommaviy axborot vositalarida ilg'or sport tajribasi va materiallarini o'rganish, mashg'ulot va musobaqa materiallarini ko'rish va tahlil qilish, o'quv filmlari, maxsus adabiyotlarni mustaqil o'rganish va boshqalar.

Nazariy tayyorgarlik muammolarini muvaffaqiyatli hal etish mustaqil fikrlash qobiliyatlari va barqaror bilim motivlarini shakllantirish, o‘z harakatlarini (sheriklar va raqiblarning harakatlarini) oldindan ko‘rish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z-o‘zini tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishni ta’minlaydi.

Nazariy mashg‘ulotlarning kamligi sportchining ba’zan mashg‘ulotlar vaqtida bajariladigan vazifalarning mohiyatini tushunmasligiga olib keladi. Anglashilmovchilik passivlikni keltirib chiqaradi, mashq va vazifalarning mexanik takrorlanishiga olib keladi. Sportchining mashg‘ulot jarayonidagi faolligi va ijodiy ishtiroki yo‘qligi “murabbiy-sportchi” tizimidagi mulohazalarni buzadi, bu esa, mashg‘ulot samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi.

Shunday qilib, sportchilarning sport o‘shining barcha bosqichlari tayyorgarligida nazariy mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. Ko‘rinib turibdiki, muayyan harakat sifatini rivojlantirish ahamiyatini tushunmasdan, sportchini, ayniqsa, yoshlarni kuch yoki koordinatsion mashqlarni sidqidildan va vijdonan bajarish, mashg‘ulotning katta yuklamasiga chidamlilik va hokazolarga ishontirish qiyin. Shuning uchun nazariy mashg‘ulotlarni asosan, boshqa turdagi mashg‘ulotlarning samaradorligi va musobaqalarda bajarishning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy komponent sifatida qarash mumkin.

Sport mashg‘uloti deganda rejalashtirilgan pedagogik jarayon, shu jumladan, sportchini sport texnika va taktikasiga tayyorlash va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tushuniladi. Bu sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo‘lib, sportchining eng yuqori natijalarga erishishga tayyorgarligini belgilaydi. Sport mashg‘ulotlari ma’lum

darajada barcha asosiy boʻlimlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni oʻz ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik. Mashgʻulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon boʻlmaydi. Ular eng yuqori sport koʻrsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtiriladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. “Sport mashgʻuloti” tushunchasini ochib bering.
2. Sport mashgʻulotlarining maqsadi nima?
3. Sport mashgʻulotlari qaysi jihatlarni oʻz ichiga oladi?
4. “Sport formasi shakli” tushunchasini ochib bering.
5. Sport mashgʻulotlari jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
6. Sport mashgʻulotlarining asosiy oʻziga xos vositalari nimalardan iborat?
7. Musobaqa mashqlari nima?
8. Musobaqa va maxsus-tayyorgarlik mashqlarining farqi nimada?
9. Umumiy tayyorgarlik qanday mashqlar?
10. Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda qanday talablarga rioya qilinadi?

XXIII-BOB. SPORT YUKLAMALARI VA UNING SPORTCHLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

23.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari

Yuklama - bu jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri bo'lib, uning funksional tizimlarining faol reaksiyasiga sabab bo'ladi (V.N.Platonov, 1987).

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchli, ko'pincha maksimal yuklama.

Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud bo'lmaydi. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishining funksiyasidir. Bu mashg'ulot salohiyatini o'z ichiga olgan organizmning tegishli funksional qayta tuzilishiga sabab bo'lgan mushak ishi hisoblanadi.

Rivojlanayotgan yuklamalarni organizmning asosiy funksional tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi va sezilarli darajada charchashga olib keladigan katta va muhim yuklamalarni o'z ichiga oladi. Organizmga integral ta'sirdagi bunday yuklamalarni 100 va 80% da ifodalash mumkin. Bunday yuklamalardan so'ng eng ko'p jalb qilingan funksional tizimlar uchun mos ravishda 48-96 va 24-48 soat davomida tiklanish davri talab qilinadi.

Qo'llab-quvvatlovchi (stabillashtiruvchi) yuklamalarga sportchi organizmiga og'ir yuklamalarga nisbatan 50-60% darajada ta'sir etuvchi va eng charchagan tizimlarni 12 dan 24 soatgacha tiklashni talab qiluvchi o'rtacha yuklanishlar kiradi.

Tiklanish yuklamalari sportchi organizmiga kichiklarga nisbatan 25-30% darajada va 6 soatdan ortiq bo'lmagan tiklanishni talab qiladigan kichik yuklamalarni o'z ichiga oladi.

U yoki bu yuklamani tanlash asosan, samaradorlik nuqtai nazaridan oqlanishi kerak. Quyidagilar mashg'ulot yuklamalari samaradorligining eng muhim belgilari hisoblanadi (M.A.Godik, 1980):

- 1) ixtisoslashuv, ya'ni musobaqa mashqlariga o'xshashlik o'lchovi;
- 2) muayyan quvvat ta'minoti mexanizmlari jalb qilingan paytda muayyan harakat sifatiga ustuvor ta'sir ko'rsatadigan kuchlanish;
- 3) sportchi organizmiga mashqning ta'sirini miqdor o'lchovi sifatida qiymati.

Yuklamaning ixtisoslashuvi ularning musobaqalarda o'xshashlik darajasiga qarab, guruhlariga taqsimlanishini nazarda tutadi. Bu xususiyatga ko'ra, barcha mashg'ulot yuklamalari o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan turlarga bo'linadi. O'ziga xos yuklamalarga ko'rsatiladigan qobiliyatlarning xarakteri va funksional tizimlarning reaksiyalari jihatidan musobaqalarga sezilarli darajada o'xshash bo'lgan yuklamalar kiradi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining zamonaviy tasnifida ma'lum fiziologik chegaralar va pedagogik mezonlarga ega bo'lgan beshta doira mavjud bo'lib, ular mashg'ulot amaliyotida keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda uchinchi doira yana ikki subdoiraga, to'rtinchisi esa - musobaqa faoliyati davomiyligi va ish kuchiga muvofiq uchga bo'linadi. Malakali sportchilar uchun bu doiralar quyidagi xususiyatlarga ega.

1 doira – aerob tiklanish. Bu doira yuklamalarining eng yaqin mashg‘ulot ta’siri YuUT 140-145 zar/daq.ga oshishi bilan bog‘liq. Qonda laktat dam oladi va 2 mmol/l dan oshmaydi. Kislorod iste’moli MKI 40-70%gacha yetadi. Quvvat yog‘larning oksidlanishi (50% yoki undan ko‘p), mushak glikogen va qon glyukoza bilan ta’minlanadi. Ish laktatni to‘liq ishlatish xususiyatiga ega bo‘lgan sekin mushak tolalari (SMT) tomonidan to‘liq ta’minlanadi, shuning uchun u mushaklar va qonda to‘planmaydi. Bu doiraning yuqori chegarasi aerob chegara (laktat 2 mmol/l) tezligi (kuchi) hisoblanadi. Bu doiradagi jismoniy harakatlarni bir necha daqiqadan bir necha soatgacha bajarish mumkin. Bu organizmda tiklanish jarayonlarini, yog‘ almashinuvini rag‘batlantiradi va aerob qobiliyatini yaxshilaydi (umumiy chidamlilik).

Bu doirada moslashuvchanlikni rivojlantirish va harakatlarni koordinatsiyalashga qaratilgan yuklamalar bajariladi. Mashq usullari tartibga solinmagan.

Bu doiradagi makrosikl davomida turli sport turlarida harakat miqdori 20 dan 30% gacha bo‘ladi.

2 doira – rivojlanuvchi aerob. Bu doira yuklamalarining eng yaqin mashg‘ulot ta’siri YuUT 160-175 zar/daq.ga oshishi bilan bog‘liq. Qonda laktat dam oladi va 4 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste’moli KMI 60-90% gacha yetadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog‘larning oksidlanishi bilan ta’minlanadi. Harakatni sekin mushak tolalari (SMT) va “a” turidagi tezkor mushak tolalari (TMT) ta’minlaydi, ular doiraning yuqori chegarasidagi yuklamalarni bajarishda faollashadi - bu anaerob chegaraning tezligi

(kuchi). Harakatga tushgan “a” turidagi tezkor mushak tolalari laktatni kam darajada oksidlaydi va asta-sekin 2 dan 4 mmol/l gacha ortadi.

Bu doirada musobaqa va mashg‘ulot faoliyati ham bir necha soat davom etishi mumkin, bu marafon masofalari va sport o‘yinlari bilan bog‘liq. Bu yuqori aerob qobiliyatni, kuch chidamlilikni talab qiluvchi maxsus chidamlilik tarbiyasini rag‘batlantiradi, shuningdek, koordinatsion va moslashuvchan mashg‘ulotda harakatni ta‘minlaydi. Asosiy usullari: uzluksiz mashqlar va oraliq keng mashqlar. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi mehnat hajmi 40 dan 80% gacha bo‘ladi.

3 doira – aralash aerob-anaerob. Bu doira yuklamalarining eng yaqin mashg‘ulot ta’siri YuUT 180-185 zar/daq.ga oshishi bilan bog‘liq. Qonda laktat dam oladi va 8-10 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste’moli KMI 80-100% gacha yetadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog‘larning oksidlanishi bilan ta‘minlanadi. Harakatni sekin va tez mushak tolalar ta‘minlaydi. Doiraning yuqori chegarasida - MPC ga to‘g‘ri keladigan tanqidiy tezlik (kuch), “b” turidagi tezkor mushak tolalari bog‘langan bo‘lib, ular harakat natijasida to‘plangan laktatni oksidlamaydi, bu esa, mushaklar va qonning tez o‘sishiga olib keladi (8-10 mmol/l gacha), bu ham reflektor ravishda o‘pka ventilyatsiyasining sezilarli o‘sishiga va kislorod qarzining shakllanishiga olib keladi.

Bu doirada uzluksiz rejimda musobaqa va mashg‘ulot faoliyati 1,5-2 soatgacha davom etishi mumkin. Bunday harakat faoliyati aerob va anaerob-glikolitik qobiliyatlari, kuch chidamliligi bilan ta‘minlangan maxsus chidamlilikning rivojlanishini rag‘batlantiradi. Asosiy usullari:

uzluksiz va oraliq keng mashqlar. Bu doiradagi makrosiklda turli sport turlarida harakat faoliyatining hajmi 5 dan 35% gacha bo‘ladi.

4 doira – anaerob-glikolitik. Bu doira yuklamalarining eng yaqin mashg‘ulot ta’siri qonda laktatning 10 dan 20 mmol/l gacha oshishi bilan bog‘liq. Yurak urish tezligi kamroq ma’lumotga ega bo‘ladi va 180-200 zarb/ daq. darajasida bo‘ladi. Kislorod iste’moli KMI ning 100 dan 80% gacha asta-sekin kamayadi. Energiya uglevodlar bilan (kislorod ishtirokida ham, anaerob harakatlar bilan ham) ta’minlanadi. Harakat faoliyati laktat, o‘pka ventilyatsiyasi va kislorod qarz konsentratsiyasi muhim o‘shishiga olib keladi mushak tolalari, barchasi uch turdagi tomonlardan amalga oshiriladi. Bu doiradagi umumiy mashg‘ulot faoliyati 10-15 daqiqadan oshmaydi. U maxsus chidamlilik ayniqsa, anaerob glikolitik imkoniyatlarning rivojlanishini rag‘batlantiradi.

Bu doiradagi musobaqa faoliyati 20 soniyadan 6-10 daqiqagacha davom etadi. Asosiy usul oraliq jadal mashqlar hisoblanadi. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi harakat faoliyatining hajmi 2 dan 7% gacha bo‘ladi.

5 doira – anaerob-alaktat. Eng yaqin bajarilgan mashg‘ulot ta’siri yurak urish tezligi va laktat bilan bog‘liq emas, chunki harakat faoliyati qisqa muddatli va bir marta takrorlashda 15-20 soniyadan oshmaydi. Shuning uchun qonda laktat, yurak urishi va o‘pka ventilyatsiyasi yuqori ko‘rsatkichlarga erishish uchun vaqt topa olmaydi. Kislorod iste’moli sezilarli darajada pasayadi. Doiraning yuqori chegarasi mashqning maksimal tezligi (kuchi) hisoblanadi. Energiya ta’minoti ATF va KF yordamida anaerob ravishda sodir bo‘ladi, 10 s dan keyin glikoliz energiya ta’minotiga ulana boshlaydi va mushaklarda laktat to‘planadi.

Harakat faoliyatini barcha turdagi mushak tolalari ta'minlaydi. Bu doiradagi umumiy mashg'ulot faoliyati bitta o'quv mashg'ulotiga 120-150 c dan oshmaydi. Bu yuqori tezlikdagi mashg'ulot, yuqori tezlikdagi kuch, maksimal-kuch qobiliyatini rag'batlantiradi. Makrosikldagi mehnat hajmi turli sport turlarida 1 dan 5% gacha bo'ladi.

Yuklamalarning tasnifi va alohida jadal doiralarning xususiyatlari

Shiddat zonalari	Ustuvor energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minotining nisbati	Kislorod iste'moli MKI ga nisbatan % da	Harakatlanishning chegaraviy tezligi yoki ish quvvati	Ish vaqtidagi YQS	Laktatning ish vaqtidagi konsentratsiyasi, mol/l	Mushak tolalarining ishtiroki	Samarali ishlash vaqti
1. Aerob tiklovchi	Yog'lar (50% va ko'proq), glikogen, qondagi glyukoza	100:0	40 -70	Aerob chegarasi	140+10	2 -2,5	MMB	Mashg'ulotning vazifalaridan kelib chiqib
2. Aerob rivojlantiruvchi	Glikogen, yog'lar, qondagi glyukoza	95:5	60 -90	Anaerob chegarasi	170+10	2,5 – 4 (4,5 gacha)	MMB, БMBa	3-4 soatgacha
3. Aerob-anaerob aralash (a, b)	Glikogen, yog'lar, glyukoza	90:10 85:15	80 -90 85 -100	MKI ga muvofiq	180+10	4 6,5 6,5 -10	MMB, БMBa, MMB, БMBa, БMB6	0,5-2 soat, 10-30 min.
4. Anaerob glikolitik (a, b, v)	Glikogen	70:30 40:60 20:80	95 -100 85 -95 75 -90	---	180 dan yuqori	8 -15 10 -18 14 -20 va ko'proq	MMB, БMBa, БMB6	5-10 min. 2-5 min. 2 min.gacha
5. Anaerob alaktat	Kreatinfosfat ATF glikogen	5:95	Mininmal	MAX	Axborotyo'q	Axborot yo'q	MMB, БMBa, БMB6	10-30 c gacha

Mashg‘ulot yuklamalarining tasnifi turli jismoniy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan turli mashqlar bajarilishi lozim bo‘lgan harakatlar faoliyati rejimlari haqida tasavvur beradi. Shu bilan birga ta’kidlash lozimki, 9 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan yosh sportchilarda ma’lum biologik ko‘rsatkichlar, masalan, yurak urish tezligi turli doiralarda yuqori bo‘lishi, laktat ko‘rsatkichlari esa past bo‘lishi mumkin.

Chidamlilikning ustunligi bilan bog‘liq siklik sport turlarida yuklamalarni aniqroq qo‘shish uchun 3-daira ayrim hollarda ikkita subdoiraga bo‘linadi: “a” va “b”. “A” doiraosti 30 daqiqadan 2 soatgacha davom etadigan musobaqa mashqlarini o‘z ichiga oladi va “b” doiraosti – 10 dan 30 daqiqagacha. To‘rtinchi doira uchta kichik doiraga bo‘lingan: “a”, “b” va “s”. “A” kichik doirasida musobaqa harakatlari taxminan 5 dan 10 daqiqagacha davom etadi; “b” doiraostida – 2 dan 5 daqiqagacha; “s” tub doirada – 0,5 dan 2 daqiqagacha.

Mashg‘ulot yuklamalari quyidagi ko‘rsatkichlar bo‘yicha aniqlanadi:

- a) mashqlar tavsifi;
- b) ularni bajarishda harakat faoliyatining jadalligi;
- v) harakat faoliyatining hajmi (davomiyligi);
- g) individual mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi.

Mashg‘ulot yuklamalaridagi bu ko‘rsatkichlarning nisbatlari sportchi organizmiga ta’sirining kattaligi va yo‘nalishini belgilab beradi.

Mashqning tavsifi. Ta’sir xarakteriga ko‘ra, barcha mashqlarni uchta asosiy guruhga bo‘lish mumkin: global, mintaqaviy va mahalliy

ta'sir. Global ta'sir mashqlariga umumiy mushak hajmining $\frac{2}{3}$ qismi harakatda ishtirok etadigan, mintaqaviy - $\frac{1}{3}$ dan $\frac{2}{3}$ gacha, mahalliy - barcha mushaklarning $\frac{1}{3}$ qismigacha kiradi (V. M. Zatsiorskiy, 1970).

Global ta'sir mashqlari yordamida alohida tizimlarning funksiyalarini oshirishdan boshlanib, musobaqa faoliyatida optimal koordinatsion harakat va vegetativ funksiyalarga erishish bilan yakunlanadigan sport mashg'ulotining aksariyat vazifalari hal etiladi.

Yuklamaning intensivligi asosan, mashg'ulot mashqlarining sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilaydi. Harakat faoliyati intensivligini o'zgartirish orqali ma'lum energiya yetkazib beruvchilarning imtiyozli safarbarligini rag'batlantirish, funksional tizimlar faoliyatini turli darajalarga intensivlash va sport texnik harakatlarining asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ish intensivligi mashqlarni bajarishda rivojlangan kuch bilan, siklik sport turlarida harakat tezligi, sport o'yinlari, kurashlar va jang san'atlarida taktik-texnik harakatlarning zichligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Turli sport turlarida quyidagi qarama-qarshiliklar namoyon bo'ladi-vaqt birligi bo'yicha harakatlar hajmining ortishi yoki harakat tezligi, odatda, bu harakatlarni bajarishda ustun yuklamalarni energiya tizimlariga bo'lgan talablarning nomutanosib o'sishi bilan bog'liq.

Ish hajmi. Sport mashg'ulotlari jarayonida turli davomiy mashqlar - bir necha soniyadan 2-3 yoki undan ortiq soatgacha qo'llaniladi. Bu har bir aniq holatda sportning o'ziga xos xususiyatlari, alohida mashqlar yoki ularning majmuasi bilan hal qilinadigan vazifalar bilan belgilanadi.

Alaktat anaerob imkoniyatlarini oshirish uchun maksimal intensivlikka ega bo'lgan qisqa muddatli yuklamalar (5-10 s) eng maqbuldir. Muhim tanaffuzlar (2-5 daqiqagacha) tiklanish imkonini beradi. 60-90-yillar davomida maksimal zichlikdagi harakatlar faoliyati yuklama paytida alaktat anaerob manbalarining to'liq toliqishiga, binobarin, ularning zaxirasi oshishiga, ya'ni glikoliz jarayonini yaxshilash uchun yuqori samara beradigan ishlarga olib keladi.

Mushaklardagi sut kislotasining maksimal shakllanishi odatda, 40-50 soniyadan keyin qayd etiladi va asosan, glikoliz ta'sirida 60-90 soniya davom etadi, bu davomiy yuklamalarning glikolitik imkoniyatlarni oshirish uchun ishlatiladi. Laktat qiymati sezilarli darajada kamaymasligi uchun dam olish tanaffuzlari uzaytirilmasligi kerak. Bu glikolitik jarayonning quvvatini yaxshilashga va uni oshirishga yordam beradi. Uzoq muddatli aerob mashqlar metabolik jarayonlarda yog'larni jadal ishtirok etishiga olib keladi va ular asosiy energiya manbai bo'ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, turli xil organlar va tizimlar faoliyatida sifat o'zgarishlari sodir bo'lgani kabi, turli xil jadallikning uzoq muddatli ishi amalga oshiriladi.

Yuklamaning intensiv nisbati (harakatlar tezligi, ularni bajarilish tezligi yoki kuchi, mashg'ulot segmentlari va masofalarini yengish vaqti, vaqt birligiga mashqlar zichligi, kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yengilgan yuklamalarning miqdori va boshqalar) va ish miqdori (soatlarda, kilometrlarda ifodalangan, mashg'ulotlari soni, musobaqa starti, o'yinlar, kurash, kombinatsiya, elementlar, sakrashlar va boshqalar) sportchining mahorat darajasi, tayyorgarligi va funksional holatiga, uning individual xususiyatlariga qarab o'zgaradi, jismoniy

harakat va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'sir tavsifiga qarab o'zgaradi. Masalan, hajm va intensivlik jihatidan bir xil ish turli malakadagi sportchilarda turlicha reaksiyani vujudga keltiradi.

Bundan tashqari, tabiiy ravishda turli hajmlar va harakatlar faoliyati jadalligini nazarda tutadigan, ammo uni bajarishdan voz kechishga olib keladigan maksimal (katta) yuklama ularga turli xil ichki reaksiyaga sabab bo'ladi. Bu, odatda, yuqori sinf sportchilarida maksimal yuklamaga nisbatan aniqroq reaksiya bilan tiklanish jarayonlari jadalroq davom etishida namoyon bo'ladi.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi. Dam olish oraliqlarining davomiyligi ish jadalligi bilan birga uning ustuvor yo'nalishini belgilab beruvchi omildir.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi vazifalar va qo'llanilgan mashg'ulot usuliga qarab rejalashtirilishi lozim. Masalan, birinchi navbatda, aerob faoliyatni oshirishga qaratilgan oraliq mashg'ulotlarda, yurak urish tezligi 120-130 zarb/daq.gacha kamayadigan dam olish vaqtlariga e'tibor qaratish kerak. Bu qon aylanishi va nafas olish tizimlari faoliyatining o'zgarishiga olib keladi, bu esa, yurak mushagining funksional imkoniyatlarini oshirishga hissa qo'shadi.

Mashqni takrorlash yoki bitta mashg'ulotda turli mashqlar orasidagi dam olish vaqtini rejalashtirishda uch turdagi oraliqlarni ajratish kerak.

1. To'liq (oddiy) oraliqlar, keyingi takrorlash vaqtida, avvalgi bajarilishidan oldingi ish qobiliyatining deyarli bir xil tiklanishini kafolatlaydi, bu esa, ishni qo'shimcha funksiyalar yuklamasini takrorlashga imkon beradi.

2. Navbatdagi yuklama ish qobiliyatining ayrim tiklanmagan holatiga tushadigan stressli (tugallanmagan) oraliqlar.

3. “Maksimal” - oraliq. Bu mashqlar orasidagi dam olishning eng kichik intervali bo‘lib, undan keyin tiklanish jarayonining qonunlaridan kelib chiqqan holda ma’lum sharoitlarda yuzaga keladigan samaradorlik (superkompensatsiya) kuzatiladi.

Kuch, tezlik va chaqqonlikni o‘rgatishda takroriy yuklamalar odatda, to‘liq va “minimaks” - oraliqlar bilan birlashtiriladi. Chidamlilikni rivojlantirishda dam olish oraliqlarining barcha turlaridan foydalaniladi.

Sportchining harakat faoliyati xususiyatiga ko‘ra, alohida mashqlar orasida dam olish faol va passiv bo‘lishi mumkin. Passiv dam olish bilan sportchi hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olish bilan tanaffuslarni qo‘shimcha faoliyat bilan to‘ldiradi. Faol dam olish samarasi birinchi navbatda, charchash xususiyatiga bog‘liq: u yengil oldingi ish faoliyati bilan aniqlanmaydi va borgan sari jadallashib boradi. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari bilan taqqoslaganda, mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari tiklanish jarayonlariga, organizmning mashg‘ulot yuklamalariga uzoq muddatli moslashishiga yanada sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

23.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish

Har qanday mushak faoliyati, jumladan, sport metabolik jarayonlarning faolligini oshiradi, organizmdagi metabolizm va energiyani amalga oshiruvchi mexanizmlarni yuqori darajada tayyorlaydi va saqlaydi. Biroq, jismoniy faollikning ortishi bilan, shuningdek,

ko‘plab faoliyat turlarining jadallashuvi bilan organizmda charchoq deb ataladigan maxsus holat rivojlanadi.

Charchoq – bu uzoq davomiy va jadal mehnat ta’siri ostida yuzaga keladigan va uning samaradorligini pasayishiga olib keladigan funksional holat. Charchoq bir qator subyektiv va obyektiv belgilar bilan tavsiflanadi.

Charchoqning subyektiv belgilari - charchoq hissi, uyqusizlik, zaiflik, ishni to‘xtatish yoki uning jadalligini kamaytirish istagi, og‘riq, ayniqsa, o‘ng qovurg‘aostida (jigar), nafas qisilishi va tez-tez yurak urishi.

Charchoqning obyektiv belgilaridan ish qobiliyatining pasayishi, ishni to‘liq to‘xtatilgunga qadar, harakatlar koordinatsiyasining buzilishi, ularni bajarish texnikasi (masalan, tortishish aniqligining pasayishi), shuningdek, insonning holatini tavsiflovchi tashqi belgilari: kuchli terlash, qizarish yoki hatto oqargan teri, nafas o‘zgarishi.

Charchoqning biologik ahamiyati o‘ta yuqori. Bu uzoq evolyusiya davomida shakllangan himoya fiziologik mexanizmi hisoblanadi. Bu nafaqat ogohlantirish signali, balki asab hujayralarida to‘xtash holati (tormojenie) yuzaga kelishiga olib keladi hamda Markaziy asab tizimi va butun tanani ortiqcha charchash va shikastlanishdan himoya qiladi.

Charchoqning rivojlanishi organizmni yaxshilash, uning funksional imkoniyatlarini oshirish omili sifatida ahamiyati kam emas. Takroriy charchoq va ular uchun noqulay sharoitlarda turli tizimlar faoliyatiga bog‘liq moslashish siljishlarga javoban organizm o‘zining zaxira imkoniyatlarini safarbar qiladi va superkompensatsiya hodisasi tufayli charchash tolerantlik darajasini oshiradi.

Charchoq bo‘lishi mumkin:

- o‘tkir, ya’ni qisqa vaqt ichida namoyon bo‘ladi va surunkali, ya’ni uzoq xarakterga ega (bir necha oygacha);

- umumiy, ya’ni organizm funksiyalarining o‘zgarishini tavsiflovchi va mahalliy, har qanday cheklangan mushak guruhiga, organga, analizatorga ta’sir qiladi.

Charchoqning ikki fazasi ajratiladi:

1. Kompensatsiyalangan (tananing zaxira qobiliyatlari yoqilganligi sababli ishlashning aniq pasayishi kuzatilmaganda);

2. Kompensatsiyalanmagan (tananing zaxira quvvati charchagan va samaradorligi aniq kamayadi).

Charchoq holatining rivojlanishiga mushaklarning qon bilan ta’minlanishining yomonlashuvi, ferment faoliyatining susayishi, mushaklarning retseptorlari va qisqartirilgan tuzilmalaridagi o‘zgarishlar, endokrin apparatning gormonal funksiyasining buzilishi, to‘qimalarning kislorod tanqisligi ta’sir qiladi. Vegetativ tizimlarning xususan, endokrin bezlarning faoliyati jadalligining pasayishi ish vaqtida ko‘p hollarda energiya manbalarining to‘liq toliqishi natijasi emas, balki organizmni yanada toliqishdan himoya qiluvchi profilaktik xarakterga ega.

Charchoqning to‘rt asosiy turi ajratiladi:

- 1) aqliy (masalan, shaxmat o‘yinida);
- 2) sensorli (masalan, analizatorlarning qizg‘in funksiyasiga ega bo‘lgan o‘q otuvchi sportchilarda);
- 3) emotsional/hissiy;
- 4) jismoniy.

Harakatlar faoliyatida ishtirok etuvchi mushaklar soniga qarab, jismoniy charchoq uch turga bo'linadi:

- 1) lokal;
- 2) mintaqaviy;
- 3) global.

Charchoq quyidagilarda namoyon bo'ladi:

-nafas olish sikllarini bir harakat sikli bilan ikki barobar ko'paytirishda (eshkak eshish, suzish);

-nafas harakatlarini sekinlashtirishda yoki vaqtincha to'xtatishda (kuch mashqlarini bajarish);

-nafas olish va harakat o'rtasidagi izchillikni buzishda;

-harakat va nafas olish sikllari davomiyligining yanada aniq o'zgarishi.

Charchoq hissining yaqinlashishini bildiruvchi ko'rsatkichlar:

1)axloqda koordinatsiyaning buzilishi natijasida xatolar va yaroqsizlar sonining ko'payishi;

2) yangi, foydali ko'nikmalarni yaratish va o'rgana olmaslik;

3) eski avtomatik ko'nikmalarini buzilishi.

Charchoq paytida funksiyaning diskoordinatsiya ko'rinishlaridan biri ish fiziologik xarajatlarining oshishi natijasida bajarilgan ish birligiga energiya sarfining oshishidir.

Charchoq holati rivojlanishining dastlabki bosqichini uch bosqichga bo'lish mumkin:

1) kompensator o'zgarishlarga hojat qolmaganda, shunchaki charchoq tuyg'usini yengish bosqichi;

2) ishni tejamli qilish bosqichi (qo'shimcha harakat birliklari kiritilgan);

3) harakat charchog'ini qoplash bosqichi.

Charchoq holati rivojlanishining dastlabki bosqichida mushaklar qisqarish kuchining pasayishi harakatlar tezligining oshishi bilan qoplanishi mumkin.

Charchoq ishlashning pasayish bosqichi bilan kechadi va bir muncha vaqt o'tgach, uning o'rnini ishlashning kuchayishi egalalydi. Ushbu bosqichlarning davomiyligi organizmning tayyorgarlik darajasiga, shuningdek, bajarilgan ishlarga bog'liq.

Mushak faoliyatining oxirida organizmda fiziologik va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, normal konstantalarni tiklaydi, ichki muhitni normallashtiradi, ish vaqtida iste'mol qilinadigan energiya zaxiralarini to'ldiradi, chiqindilarni organizmdan chiqarib tashlaydi. Bu jarayonlar qayta tiklash jarayonlari deb ataladi va ish paytida o'zgargan funksiyalar qayta tiklanadigan vaqt qayta tiklash yoki ishlashdan keyingi davr deb ataladi.

Erta va kech tiklanish fazalari mavjud. Erta faza yengil ishdan keyin bir necha daqiqa ichida, og'ir ishdan keyin - bir necha soat ichida tugaydi; kech tiklanish fazalari bir necha kungacha davom etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, tiklanish jarayonlari faqat harakatlar faoliyati tugagandan so'ng emas, balki qisman bevosita mushak faoliyati davomida – joriy tiklanish deb ataladi. Hoziroq tiklanishni tashkil etuvchi va barqaror ishlash holatini ta'kidlovchi jarayonlarga quyidagilar kiradi: teri va shilliq pardalardagi suyuqlikni bug'latish orqali organizmdan ortiqcha issiqlikni chiqarish; nafas yo'llari orqali organizmdan karbonat

angidridni chiqarish va boshqalar. Past zichlikdagi ish bilan hoziroq tiklanish juda samarali va uzoq vaqt davomida zarur ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Ko‘proq intensiv harakat faoliyati bilan tiklanish jarayonlari butunlay yetarli emas va tananing samaradorligi tez kamayadi.

Asosiy tiklanish jarayonlari tiklanish davrida mushak faoliyati tugaganidan keyin sodir bo‘ladi.

Tezkor va kechiktirilgan tiklanish ajratiladi.

Tezkor tiklanish asosan, ish vaqtida tanada to‘plangan oksidlanmagan mahsulotlarni yo‘q qilish bilan bog‘liq.

Kechiktirilgan tiklanish - bu keyingi davr:

- a) asab tizimini normal funksional holatini tiklash;
- b) organizmning turli vegetativ funksiyalarini tiklash;
- v) barcha chiqindilarni chiqarib tashlash;
- g) umumiy energiya xarajatlarini to‘ldirish va energiya salohiyatini tiklash;
- d) organizmning suv-tuz muvozanatini tiklash;
- ye) gomeostazning barcha parametrlarini tiklash;
- j) organizmning ish qobiliyatini tiklash;
- e) oqsil tuzilmalarini sintez qilish va organizmning potensial imkoniyatlarini yaratish.

Ushbu davrning davomiyligi sezilarli darajada o‘zgarishi mumkin, bu esa bajarilgan ishning tabiati, uning davomiyligi, jadalligi, tanadagi tarkibiy, biokimyoviy va funksional o‘zgarishlarning chuqurligiga, shuningdek, tiklanish jarayonlarini tartibga soluvchi va tezlashtiruvchi chora-tadbirlarning samaradorligiga bog‘liq.

Ish davridan keyingi davr organizmning turli funksional tizimlarida tiklanish jarayonlarining geteroxronligi, ya'ni turli funksiyalarning bir vaqtda normallashtirilishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, o'rtacha ishdan keyin qon bosimining qiymati yurak urish tezligiga nisbatan tezroq tiklanadi va kislorod iste'moli darajasi o'pka ventilyatsiyasi hajmidan tezroq bo'ladi. Keyinchalik ham organizmning uglevod zaxirasi va boshqa ko'rsatkichlari tiklanadi.

Organizm funksiyalarini yaxshilash va uning salohiyatini oshirish uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan tiklanish davrining bosqichi bo'lib, u tiklanish jarayonlarining to'liqsimon tabiatini aks ettiradi. Tiklanish jarayonlarining to'liqlanishida superkompensatsiya (haddan ziyod-tiklanish) qonuni deb ataluvchi umumiy biologik qonuniyatning namoyon bo'lishi kuzatiladi. Energiya potensiallarining sarflanishi qanchalik faol bo'lsa, tiklanish shunchalik tezlashadi va kuchli tiklanish shunchalik katta bo'ladi. Biroq, juda yuqori darajadagi zichlik va energiya potensialining sarflanish miqdori, ularning tiklanishini sekinlashtiradi va reaktivlikning ortish bosqichi uzoqlashadi.

Shunday qilib, tiklanish davri nafaqat organizmning dastlabki holatini tiklash vaqti, balki oldingi mushak yuklamalari paytida funksiyalarni mustahkamlashdan olingan yengil atletika reaksiyalari mustahkamlangan davr sifatida ham ko'rib chiqilishi kerak. Yengil atletika reaksiyalarini bunday mustahkamlashga faqat ko'p marotaba takroriy harakat faoliyati (mashg'ulotda) bilan erishiladi. Shu bilan birga, organizmdagi iz reaksiyalarining jamlanishi nafaqat funksional smenada, balki ishlashni yaxshilash (tayyorgarlik) uchun asos bo'lgan organlar va tizimlarning morfologik o'zgarishida ham belgilanadi.

Organizmning rivojlanishi va takomillashuvining eng katta samarasi, qayta-qayta mashg'ulot yuklamalari reaktivlikning ortish fazasida bajarilganda uning funksional potensialining oshishiga erishiladi. Uning rivojlanishidagi tana, xuddi shunday, takroriy yuklamalar bilan tezroq o'rnatiladigan yuqori boshlang'ich samaradorlik darajasidan boshlanadi.

Ba'zi hollarda to'liq tiklanish hali sodir bo'lmagan va ishlash hali ham qisqarmagan bo'lsa, mashg'ulot yuklamalarini qisqa vaqt oralig'ida takrorlash kerak bo'ladi. Bunday ish tezlik va yuqori tezlikda chidamlilikni rivojlantirish uchun zarurdir.

Har qanday holatda ham, mashg'ulot ta'siriga erishish uchun dam olish oralig'ining davomiyligi 48 soatdan oshmasligi kerak va yuqori natijalarga erishish uchun yuklamalarni haftada 5-6 marta, hatto bir kunda 2-3 marta amalga oshiriladi.

Biroq, jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi va tartibga soluvchi pedagogik, tibbiy-biologik va psixoregulyatsion omillar majmuasidan foydalanmasdan iloji yo'q.

Kuchli mushak yuklamalaridan keyin inson organizmining to'la-to'kis tiklanishi, avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonining to'g'ri ilmiy asoslangan tashkil etilishiga, ratsional mashg'ulot rejimiga bog'liqdir. Asosiy pedagogikaga (bosqichma-bosqich, izchil, tizimli va h.k.) qat'iy rioya qilish va jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos (davrlashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati va musobaqa arafasidagi yuklamalari) tamoyillari o'quv-mashg'ulot jarayonini sifatli tashkil etishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Alohida e'tibor bilan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlarining namunalarini hisobga olish kerak. Takroriy yuklamalarni samaradorlikni oshirish fazasida bajarish maqsadga muvofiqdir. Juda uzoq dam olish oraliqlari mashg'ulot jarayonining samaradorligini kamaytiradi. Tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun sport amaliyotida faol dam olishdan foydalaniladi.

23.3. Sport va moslashishda yuklamalar

Umumiy shaklda moslashish deganda barcha tirik mavjudotlarning ekologik sharoitga moslashish qobiliyati tushuniladi. Bunda genotipik va fenotipik moslashuvlar mavjud.

Evolyusiyaning asosi bo'lgan genotipik moslashish irsiy o'zgarishlar va tabiiy tanlanish orqali populyatsiyalarning ekologik sharoitiga (bir xil turdagi shaxslar to'plami) moslashish jarayonidir.

Fenotipik moslashuv - turli ekologik omillar ta'siriga javoban hayot davomida shaxsda rivojlanadigan moslashuvchanlik jarayoni bo'lib, ba'zan (masalan, ichki zaxiralarni kasalliklarda iste'mol qilish) organizmning ichki muhitida potensial xavfli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Moslashuvning bu turi so'nggi o'n yilliklarda sport nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi va morfologiyasi, tibbiy-biologik va biomexanik, psixologiya va tibbiyot sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlarning predmeti hisoblanadi.

Moslashuvni belgilashda shuni hisobga olish kerakki, u jarayon sifatida ham, natija sifatida ham tushuniladi:

- moslashish organizmning tashqi yoki ichki muhit omillariga moslashadigan jarayonga murojaat qilish uchun ishlatiladi;

- moslashish organizm va muhit o'rtasida vujudga keladigan nisbiy muvozanatni ifodalash uchun qo'llaniladi;

- moslashuv moslashish jarayon natijasi deb tushuniladi.

“Moslashish” tushunchasi “zo‘riqish/stress” tushunchasi bilan chambarchas bog‘liq - organizmning har qanday kuchli qo‘zg‘atuvchining ta’siriga xos bo‘lmagan reaksiyasi. Sportda zo‘riqishga asosan, muhim va katta tayyorgarlik va musobaqa yuklamalari, yuqori mas’uliyat, kutilmagan va xavfli vaziyatlar va boshqalar sabab bo‘ladi.

Zo‘riqish nazariyasi kanadalik fiziolog Gans Sele tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u organizmga stress qo‘zg‘atuvchisi ta’sir etganda ikki turdagi reaksiyalar mumkinligini ko‘rsatdi:

1) agar qo‘zg‘atuvchi juda kuchli bo‘lsa yoki juda uzoq vaqt harakat qilsa, zo‘riqish sindromining yakuniy bosqichi-charchash;

2) agar qo‘zg‘atuvchi/stimul organizmning moslashish zaxiralaridan oshmasa, organizmning energiya va tarkibiy zaxiralarini iste’mol qilish va qayta taqsimlanish kuzatiladi, o‘ziga xos moslashish jarayonlari faollashadi.

Sport mashg‘uloti va sportchilarning musobaqa faoliyatida birinchi turdagi reaksiya ularning imkoniyatlariga to‘g‘ri kelmaydigan ortiqcha yuklamalarni rejalashtirish, uzoq davom etishi va o‘ta keskin raqobat bilan xarakterlanadigan kuchli musobaqalarda qayta-qayta bajarishda qayd etiladi. Ikkinchi turdagi reaksiya - tizimli sport takomillashuvining asosi bo‘lgan moslashuvning shakllanishini rag‘batlantiruvchi hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlariga nisbatan moslashuvning har xil turlarini ajratish kerak.

Tezkor moslashuv - sportchilar organizmining mashg'ulot va musobaqa mashqlari, o'quv dasturlari, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida kutilmagan vaziyatlarning yuzaga kelishi bilan bog'liq turli va qisqa muddatli qo'zg'atuvchi/stimullarga munosabati va boshqalar.

Uzoq muddatli moslashuv - uzoq muddatli va bir yillik mashg'ulotlarda mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan uzoq muddatli foydalanish ta'siri ostida rivojlanayotgan tuzilmaviy va funksional xarakterdagi sportchilar organizmida barqaror o'zgarishlar.

Bundan tashqari, haddan tashqari yuqori umumiy yuklama (ortiqcha yuk) bilan qisqa muddatli mashg'ulot (odatda, bir necha hafta) ta'siri ostida uzoq muddatli moslashish reaksiyalari asosida shakllanadigan eng yuqori funksional imkoniyatlar holatini – haddan tashqari yuqori moslashish kabi konsepsiyani ajratish tavsiya etiladi. Bunday yuklama, odatda, avvalgi mashg'ulotning eng qizg'in davrlarida sportchi tomonidan olib borilgan yuklamadan 15-25 % yuqori bo'lib, asosiy musobaqalarga faqat yuqori malakali sportchilar uchun bevosita tayyorgarlik bosqichida rejalashtiriladi.

Moslashuv jarayonlari organik ravishda qayta moslashish, deadaptatsiya va readaptatsiya jarayonlari bilan bog'liq.

Qayta moslashish – haddan tashqari yoki o'ylamay rejalashtirilgan yuklamalarning natijasidir, bu esa yetarli bo'lmagan yuklamalarga uchragan funksional tizimlarning charchashi va eskirishida namoyon bo'ladi.

Deadaptatsiya - mashg'ulotning tugatilishi, uning yo'nalishini o'zgarishi, yuklamaning keskin kamayishi natijasida sportchi organizmining boshlang'ich darajaga qaytishi.

Readaptatsiya - bu sportchi organizmining teskari tuzilmaviy va funksional moslashuv jarayoni, deadaptatsiya tufayli yo'qotilgan imkoniyatlarning tiklanishi.

So'nggi yillarda, "dezadaptatsiya" atamasi ixtisoslashgan adabiyotlarda keng tarqalgan bo'lib, asosan, psixiatriya bilan bog'liqligi, atrof-muhit, o'tkir yoki surunkali zo'riqish ta'siri ostida ruhiy moslashish mexanizmlarining buzilishini bildiradi. Sport ekstremal vaziyatlar, katta jismoniy va ruhiy yuklamalar bilan bog'liq faoliyat sohasi sifatida mashg'ulot guruhlari, jamoalar, shuningdek, musobaqalarda keskin raqobat, muayyan insonning noto'g'ri moslashish xavfi o'ta yuqori bo'lgan muhitdir. Noto'g'ri moslashish (dezadaptatsiya) nevrotik va psixopatik ko'rinishlarga ega bo'lib, uning asosi odatda ziddiyatdir. Uning ta'siri ostida ekologik sharoitlariga yetarli reaksiyalar asta - sekin shakllanadi, ya'ni sportga xos ko'plab qo'zg'atuvchi omillarga - og'ir, tez-tez og'riqli yuklamalar, o'tkir raqobat, murabbiyning qat'iy talablari, jarohatlar, sport bilan ta'limni birlashtirishdagi qiyinchiliklar, to'liq shaxsiy hayot va boshqalar.

Kasbiy faoliyat turlari mavjud bo'lmay, ularning inson organizmiga ta'siri va ta'lim samarasi jihatidan zamonaviy sport turlarining tayyorgarligi va musobaqa yuklamalari bilan taqqoslanishi mumkin. Ekstremal iqlim sharoiti va ekologik omillar bilan og'irlashgan og'ir jismoniy mehnat inson organizmida yuqori malakali sportchilarda kuzatiladigan bunday moslashuvchan o'zgarishlarga sabab bo'la

olmaydi. Buning sababi oddiy: jismoniy mehnatning eng og‘ir kundalik soatlarining intensivligi, hatto og‘ir ekologik sharoitlar (issiq iqlim, baland tog‘lar) bilan ham og‘irlashadi, mashg‘ulotlarning intensivligiga nisbatan ancha past bo‘ladi va musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlari boshqa faoliyat turlarida o‘xshash emas.

Ko‘p yillar davomida sportchilar katta hajm va jadallikdagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalariga bardosh berishga majbur, bu esa kundalik 5-6 soat quvvat sarfini, oddiy hayot uchun zarur bo‘lgandan 3-4 marta ko‘proq sarflashni talab qiladi. Sportchi turli harakat sifatlarini - tezlik, koordinatsiya qobiliyati, egiluvchanlik, kuch, chidamlilikni maksimal safarbar etishni talab qiladigan, yuqori koordinatsiya murakkablikdagi turli harakatlarga moslashish zaruriyati bilan duch keladi. Ko‘p hollarda mashg‘ulot chuqur charchash bilan kechadi, og‘ir, ko‘pincha o‘ta og‘irqli charchoq hissi paydo bo‘ladi. Musobaqalar, ayniqsa, asosiy (Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, eng yirik mintaqaviy musobaqalar) nafaqat jismoniy yuklamalar bilan, balki qo‘shimcha ekstremal sharoitlar mavjudligi bilan ham bog‘liq - keskin raqobat, yuqori mas‘uliyatlilik, g‘ayrioddiy maishiy, iqlim va ob-havo sharoitlari, muxlislarning xatti-harakati, dopingga qarshi xizmatlarga intilish va boshqalar.

Bu shart-sharoitlarning barchasi mashg‘ulot va musobaqa faoliyati mazmunida sezilarli iz qoldiradi, zarur moslashuv reaksiyalari doirasini keskin kengaytiradi va sportchilarni tayyorlash jarayonini murakkablashtiradi.

23.3.1. Tezkor moslashishni shakllantirish

Tezkor moslashishga misol sifatida chidamlilikka yuqori talablar qo'yadigan sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar organizmining nisbatan qisqa intensiv jismoniy yuklamani bajarish reaksiyalarini keltirish mumkin. Ish boshlangandan so'ng, sportchining layoqatliligi, muayyan ishni samarali bajarish uchun mas'ul bo'lgan funksional tizim faoliyatining samaradorligini aniqlaydigan turli organlar, tizimlar va mexanizmlarning faoliyati keskin faollashadi. Mushak qon oqimining keskin oshishi kuzatiladi, mushak metabolizmi mahsulotlari sportchining mushaklari va qonida intensiv ravishda to'planadi, energiya substratlari - kreatinfosfat, mushak glikogenining zaxiralari kamayadi.

Mashg'ulotni to'xtatilishi tezkor moslashishning teskari jarayonlarining harakatiga olib keladi. Qisqa vaqt davomida yurak urishi, nafas olish tezligi va chuqurligi, o'pka ventilyatsiyasi, yurak tashlashi, qon oqimining tarqalishi ish darajasiga qaytishi hamda energiya substratlari zaxiralari tiklanadi.

Tezkor moslashish reaksiyalari qo'zg'atuvchining kattaligi, sportchining tayyorgarligi, muayyan ishni bajarishga tayyorligi, sportchi organizmining funksional tizimlarining samarali qayta tiklanish qobiliyati va boshqalardan kelib chiqadi va umuman, ular juda tez o'tkinchidir. Masalan, qisqa muddatli mashqlardan so'ng ko'rsatkichlarni me'yorlashtirish bir necha o'n soniya ichida sodir bo'lishi mumkin yoki u (masalan, marafon masofasida yugurgandan so'ng) bir necha kun davom etishi mumkin. Katta yuklamalar bilan mashg'ulot dasturlaridan so'ng tiklanish jarayonlari muayyan charchoq,

mushak glikogen zaxirasining kamayishiga olib keladi, 2-3 kunga cho‘zilishi mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, muayyan jismoniy harakatlarga nisbatan tezkor moslashishning shakllanishi barqaror moslashuv mavjudligini anglatmaydi. Har qanday mashaqqatli yuklamaning dastlabki ta’siri mushaklar, qon aylanish va nafas olish organlari faoliyatini safarbar qilishdan iborat bo‘lib, ular birgalikda muayyan mushak ishlarini bajarish uchun mas’ul bo‘lgan funksional tizimni tashkil etadi. Biroq, ushbu tizimning samaradorligi uning hozirgi vaqtda mavjud bo‘lgan funksional zaxirasiga qat’iy muvofiq bo‘lib, bajarilgan ishning hajmi, jadalligi va samaradorligini cheklaydi. Bu zaxirani oshirish funksional tizimining maksimal (yoki ularga yaqin) imkoniyatlarining bir necha ko‘rinishlarini talab qiladi, natijada uzoq muddatli moslashish shakllanadi.

Tezkor moslashish reaksiyalarini uch bosqichga bo‘lish mumkin. Ularning mavjudligi yugurish, velosport, suzish va biatlon bo‘yicha uzoq masofalarni yengishda, shuningdek, katta hajmdagi ish bilan mashg‘ulot dasturlarini bajarishda eng aniq namoyon bo‘ladi.

Birinchi bosqich ma’lum bir ishni bajarishni ta’minlovchi funksional tizimning turli komponentlarini faollashtirish bilan bog‘liq. Bu yurak urishining keskin oshishi, yurak tashlashi, o‘pka ventilyatsiyasining darajasi, kislorod sarfi va boshqalarda ifodalanadi.

Ikkinchi bosqich funksional tizimning faoliyati barqaror holatda deb ataladigan asosiy parametrlarning barqaror xususiyatlariga ega bo‘lganda sodir bo‘ladi.

Uchinchi bosqich harakatlarni tartibga soluvchi asab markazlarining charchashi va organizmning uglevod zaxiralarining

toliqishi tufayli talab va uning qondirilishi o'rtasida o'rnatilgan muvozanatning buzilishi bilan xarakterlanadi. Tezkor moslashishning uchinchi bosqichiga o'tish bilan bog'liq bo'lgan talablarning sportchi organizmiga haddan tashqari tez-tez taqdim etilishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi hamda turli organlar holatining salbiy o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Tezkor moslashuvning bu bosqichlarining har biri tegishli guruhning funksional zaxiralarini kiritish bilan bog'liq. Ularning birinchisi nisbiy dam olish holatidan mushak faoliyatiga o'tish vaqtida safarbar etiladi va kompensatsiyalangan charchash hodisalari paydo bo'lguncha ishni ta'minlaydi, ikkinchisi - progressiv charchash sharoitida ishni davom ettirishda sodir bo'ladi. Ikkinchi guruh zaxiralaridan foydalanish tegishli jismoniy va ruhiy zaxiralarning toliqishi tufayli berilgan ishni bajarishdan ixtiyorsiz voz kechish bilan bog'liq. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos jismoniy zo'riqish sharoitida barcha zaxiralardan foydalanilmaydi, bu esa organizm tomonidan faqat o'ta og'ir sharoitlarda safarbar etiladigan uchinchi zaxiralar guruhini ajratishga zamin yaratadi.

23.3.2. Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi

Uzoq muddatli moslashish asta-sekin sportchining organizmiga ma'lum qo'zg'atuvchi/stimullarning uzoq muddat yoki takroriy ta'siri natijasida sodir bo'ladi. Aslida, uzoq muddatli moslashish tezkor moslashuvni takroran amalga oshirish asosida rivojlanadi va ma'lum o'zgarishlarning asta - sekin miqdoriy to'planishi natijasida organizm

yangi sifatga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi – u moslashmagan holatdan moslashishga aylanadi.

Tezkor va uzoq muddatli moslashuvning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda, tezkor moslashuvdan, asosan, nomukammal bosqichdan uzoq muddatli bosqichga o'tishi, tegishli ekologik omillarga samarali moslashish samaradorlikdan dalolat beradi. Uzoq muddatli moslashish davrida morfofunktsional qayta tartibga solish quyidagi jarayonlar bilan birga kelishi aniqlangan:

- a) tartibga solish mexanizmlarining munosabatlarini o'zgartirish;
- b) organizmning tuzilmaviy va funksional zaxiralarini safarbar qilish va oshirish;
- v) aniq faoliyatni samarali amalga oshirishni ta'minlovchi maxsus funksional tizimni shakllantirish.

Bu uch reaksiya moslashish jarayonining bosh va asosiy tarkibiy qismidir.

Uzoq muddatli moslashish reaksiyalarning shakllanishi to'rt bosqichda shakllanadi.

Birinchi bosqichda qayta takrorlanadigan tezkor moslashish ta'sirlarini jamlashga asoslangan uzoq muddatli moslashish mexanizmlarini rag'batlantirish uchun muayyan yo'nalishdagi mashg'ulot dasturlarini amalga oshirishda sportchi organizmining funksional zaxiralarini muntazam safarbar qilish bilan bog'liq.

Ikkinchi bosqichda tizimli ravishda ortib boruvchi va tizimli takroriy yuklamalar fonida tegishli funksional tizimdagi organ va to'qimalarda intensiv tuzilmaviy va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ushbu bosqichning oxirida organlarning zarur gipertrofiyasi va yangi

sharoitda funksional tizimning samarali ishlashini ta'minlaydigan turli aloqalar va mexanizmlar faoliyatining izchil bo'lishi kuzatiladi.

Uchinchi bosqichda barqaror uzoq muddatli moslashish bilan tavsiflanadi, bu tizimning yangi faoliyat darajasini ta'minlash uchun zarur tarkibiy zaxiraning mavjudligi, funksional tuzilmalarning barqarorligi, tartibga soluvchi va ijro etuvchi organlarning yaqin aloqasi bilan ifodalanadi.

To'rtinchi bosqichda irratsional ravishda qurilgan, odatda, haddan tashqari mashaqqatli mashg'ulotlar, yetarli ovqatlanish va tiklanish bilan sodir bo'ladi va funksional tizimning alohida tarkibiy qismlarining eskirishi bilan tavsiflanadi. Turli noqulay ekologik omillar bu bosqichning boshlanishiga yordam beradi - vaqt yetishmasligi, ta'lim bilan bog'liq muammolar, jamoada, oilada, murabbiy bilan qiyin munosabatlar, ijtimoiy izolyatsiya va boshqalar.

Umumiy qilib aytganda maqsadli mashg'ulot jarayoni sportchi organizmida turli o'zgarishlarga olib keladi va shu bilan ularning ish faoliyatini oshiradi. Biologik nuqtai nazardan mashg'ulot – bu sportchining turli yuklamalarga uzoq vaqt moslashuv jarayonidir. Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud emas. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishining funksiyasidir. Bu organizmning tegishli funksional qayta tuzilishiga olib keladigan mashg'ulot salohiyatini o'z ichiga olgan mushak ishi hisoblanadi. Biroq, jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi va tartibga soluvchi pedagogik, tibbiy-biologik va psixoregulyatsion omillar majmuasidan foydalanmasdan iloji yo'q. Bu shart-sharoitlarning barchasi mashg'ulot va musobaqa faoliyati

mazmunida sezilarli iz qoldiradi, zarur moslashuv reaksiyalari doirasini keskin kengaytiradi va sportchilarni tayyorlash jarayonini murakkablashtiradi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. “Yuklama” tushunchasini ochib bering.
2. Qanday yuklamalar rivojlantiruvchi hisoblanadi?
3. Mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligi belgilarini sanab o‘ting.
4. Qanday yuklamalar maxsus hisoblanadi?
5. Yuklamaning jadallik doiralarini tavsiflab bering.
6. Qanday ko‘rsatkichlar mashg‘ulot yuklamasini aniqlaydi?
7. Yuklamalar orasidagi dam olish oraliqlarining turlarini ta’riflang.
8. Moslashishning tezkor reaksiyasi bosqichlariga tavsif bering.
9. Uzoq muddatli moslashish davomida organizmda qanday jarayonlar sodir bo‘ladi?
10. Uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining hosil bo‘lishi qanday bosqichlarda o‘tadi?

TAVSIYALAR

Axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish bo'yicha

"Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati" fanidan ma'ruza va seminarlar o'tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va shu bilan bir qatorda axborot va multimedia texnologiyalaridan keng foydalanish lozim.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv. Texnologiya o'quvchilarni mustaqil ishlashga, o'qituvchini o'quvchilarga individual yondashishiga yo'naltirishga qaratilgan. Har bir o'quvchining faolligi, uning imkoniyatlari va individual mayllarini hisobga olgan holda rag'batlantiriladi. O'quvchilar o'qituvchi bilan birgalikda ishlaganlarida bilim olinadi.

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi yaxlit bo'lishi va barcha zarur talablarga javob berishi, o'zaro bog'liq vazifalar mazmunni, o'quv jarayonini tashkil etish shakllari va usullarini o'z ichiga olishi kerak, bunda har bir pozitsiya boshqalarga ta'sir qiladi, bu esa, pirovard natijada ta'limning yaxlitligini yaratadi.

Yo'naltirilgan faoliyat usuli. Texnologiyaning maqsadi talabalarning faolligini oshirishdir. U, ishtirokchilarning imkoniyatlari va salohiyatini to'liq ochib berishni maksimal darajada oshirishga qaratilgan.

Muloqat usuli. Bu, o'qitishning savol-javob usulidir. Bu usul, fikrlashni iloji boricha faollashtiradi, o'rganuvchilarning bilimlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Hamkorlik pedagogikasi. Ushbu texnologiya ta'limni erkinlashtirishga qaratilgan bo'lib, o'qitishning o'zgaruvchanligini

asoslaydi, talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Muammoli o‘rganish. Ushbu turdagi mashg‘ulotlar o‘qituvchi rahbarligida muammoli vaziyatni yaratish va muammoni hal qilish uchun talabalarning faol mustaqil faoliyatini o‘z ichiga oladi. Buning natijasida kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarning ijodiy o‘zlashtirilishi hamda fikrlash qobiliyatining rivojlanishi yuzaga keladi.

Axborot texnologiyalarini qo‘llash. Darsda zamonaviy kompyuter va axborot texnologiyalaridan faol foydalanish kerak. Xususan, mavzuni tushuntirish, albatta, illustrativ materiallar va taqdimotlar bilan birga bo‘lishi kerak, shu jumladan multimedia texnologiyalari, masalan, Power Point, 3D Studio Max (3D grafikasi) va Masromedia Flash (yaratish) kabi ilovalardan foydalangan holda. multimedia taqdimotlari).

GLOSSARIY

Adaptiv jismoniy tarbiya – jismoniy tarbiyaning bir qismi bo‘lib, nogironlarning a‘zolari va a‘zolar tizimlarini, tayanch–harakat apparatining funksional holatiga moslashtirilgan mehnat qobiliyatini oshirish, mehnatga tayyorlash va sportga yo‘naltirilgan holda qo‘llaniladigan turli xil jismoniy tarbiya shakllari.

Asosiy tayanch nuqtalari – harakatni muvaffaqiyatli bajarish uchun diqqatni jamlashni talab qiladigan harakat amallari elementlari va shartlarning o‘ziga xos xususiyatlari

Bilim – insonning bilish faoliyati natijalarini mavjudligi va tizimlashtirish shakli.

Egiluvchanlik – katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati.

Tezlik – insonning funksional xususiyatlari majmuasi bo‘lib, bu shartlar uchun minimal vaqt oralig‘ida harakatlarni bajarilishini ta’minlaydi.

Yagona harakat tezligi – odamning individual harakatlarini yuqori tezlikda bajarish qobiliyati.

Chidamlilik – insonning har qanday harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Harakat faolligi – insonning hayot jarayonida bajaradigan harakatlari yig‘indisi.

Harakat amallari – biron-bir amaliy muammoni hal qilishga qaratilgan harakatlar tizimidir.

Harakat faoliyati – amaliy muammolarni hal qilishga qaratilgan harakatlar majmui.

Harakat reaksiyasi – harakatga turtki beradigan ma'lumotni idrok etish bilan boshlanadigan va harakat–javob boshlangan paytda tugaydigan jarayon.

Harakat malakasi – avtomatlashtirilmagan maqsadli jarayonlar asosida harakat amalini bajarish qobiliyatida ifodalanadigan odamni imkoniyatlarini amalga oshirish shakli.

Harakat ko'nikmasi – harakat malakalarini avtomatlashtirish asosida yuzaga keladigan harakat imkoniyatlarini amalga oshirish shakli.

Harakat qobiliyatlari – shaxsning harakat imkoniyatlari darajasini belgilaydigan individual xususiyatlar.

Harakat – tanani yoki uning qismlarini fazoda bir–biriga nisbatan harakati.

Hayotiy malaka va ko'nikmalar – yurish, chang'i uchish, suzish, uloqtirish va boshqa sport turlarda jismoniy faollik namoyon bo'lishining tabiiy shakllari bo'lib, insonni tabiiy muhitda maqsadli faol faoliyatini ta'minlaydi.

Salomatlik – muayyan ijtimoiy va ekologik muhitda genetik salohiyatni ro'yobga chiqarish jarayonida rivojlanadigan va insonga o'zining biologik hamda ijtimoiy funksiyalarini turli darajada amalga oshirish imkonini beradigan o'zgaruvchan holati.

Sport – raqobat sharoitida shaxsning harakat qobiliyatini ochib berishga qaratilgan shaxs va jamiyatdagi madaniy faoliyatining o'ziga xos shakli.

Koordinatsiya – muayyan vosita vazifalarini hal qilishda insonning tana bo'g'inlari harakatlarini ratsional muvofiqlashtirish qobiliyati.

Chaqqonlik – fazoda tez harakatlanishda yangi harakatlarni o‘zlashtirish, to‘satdan o‘zgaruvchan muhit talablariga muvofiq harakat faolligini tiklash imkonini beradigan jismoniy sifat.

Usul – jismoniy mashqlardan foydalanish usuli.

Uslubiyat – jismoniy tarbiya jarayonida muayyan natijaga erishishga qaratilgan vositalar va usullar tizimi.

Metodik usul – ma’lum bir usuldan samaraliroq foydalanish imkonini beruvchi yordamchi usul.

Harakatlarni o‘rgatish – o‘z harakatlarini boshqarishning ratsional usullarini tizimli rivojlantirishga, zarur harakat, ko‘nikma va qobiliyatlarni hamda shu bilan bog‘liq bilimlarni egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Harakat muvozanati – kundalik hayotda kuzatiladigan tanani tik holatda saqlashning odatiy usuli.

Xato – harakat natijasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan usul modelidan og‘ish bilan mashq bajarish.

Ko‘nikmalarni uzatish – ba’zi xarakat ko‘nikmalarini shakllantirishni boshqalarini o‘zlashtirishga ta’siri.

Tamoyil– ta’lim qonuniyatlarini aks ettiruvchi eng muhim qoida.

Ritm – harakatning alohida qismlarini ketma–ket almashinishi.

Kuch – mushaklar kuchlanishi orqali ma’lum bir qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati.

Kuch chidamligi – odamni o‘rtacha tashqi qarshilikni uzoq vaqt davomida eng katta samaradorlik bilan yengish qobiliyati.

Tezlik chidamliligi – odamning mushak ishini, uning uchun chegaraga yaqin va maksimal jadallikda doimiy hamda samarali bajarish qobiliyati.

Jismoniy tarbiya vositalari – odamlar tomonidan jismoniy kamolotga erishish uchun foydalaniladigan ob’ektlar, faoliyat shakllari va turlari majmui.

Ctretching – moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi va mushaklarning elastikligini oshiradigan statik mashqlar tizimi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy bilimlar tizimi bo‘lib, uni faoliyat ko‘rsatish qonuniyatlari va shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun yo‘naltirilgan foydalanish to‘g‘risida yaxlit tasavvuri.

Toliqish – jadal yoki uzoq davom etgan ish natijasida hosil bo‘lgan ishchanlik qobiliyatini vaqtinchalik pasayishi.

Jismoniy tarbiya – sog‘lom, jismonan barkamol, ijtimoiy faol shaxsni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon, shu jumladan harakatlar (harakat) va jismoniy sifatlarni tarbiyalash (rivojlanishni boshqarish).

Jismoniy harakat – ijtimoiy an‘ana bo‘lib, uning davomida odamlarni jismoniy tarbiyadan foydalanish, tarqatish va ko‘paytirish bo‘yicha birgalikdagi faoliyati rivoji.

Jismoniy tarbiya faoliyati – insonni atrofdagi voqelikka munosabati shakli bo‘lib, bu jarayonda jismoniy tarbiya qadriyatlarini yaratish, saqlash, o‘zlashtirish, o‘zgartirish, tarqatish va iste‘mol qilish amalga oshiriladi.

Jismoniy sifatlar – har qanday turdagi mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uni amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydigan shaxsning morfologik va psixofiziologik xususiyatlari majmuasi.

Jismoniy tarbiya – shaxs va jamiyatning umumiy tarbiyasini bir qismi bo'lib, u, odamlarning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy hamda ma'naviy qadriyatlar yig'indisidir.

Jismoniy faollik – jismoniy mashqlarni organizmga ta'siri hamda ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni bir vaqtning o'zida yengib o'tish.

Jismoniy tarbiya – muayyan kasbiy yoki sport faoliyatida zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni) rivojlantirish jarayoni.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan mehnat qobiliyati, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, hayotiy hamda amaliy ko'nikma qobiliyatlarini shakllanishi darajasida mujassamlangan jismoniy tayyorgarlik natijasi.

Jismoniy ko'rsatkichlar – insonni tananing, birinchi navbatda, uning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini ma'lum darajasini pasaytirmasdan jismoniy kuch ishlatish qobiliyati.

Jismoniy davolanish – qisman yoki vaqtincha yo'qotilgan harakat qobiliyatlarini tiklash yoki qoplash, jarohatlar va ularning oqibatlarini davolash uchun jismoniy mashqlardan foydalanishning maqsadli jarayoni.

Jismoniy tarbiya – insonni o'z harakatlarini boshqarishning oqilona usullarini tizimli o'zlashtirishi, shu yo'l bilan hayotda zarur bo'lgan harakat qobiliyatlari fondiga tegishli bilimlarni egallashi.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan ishchanlik qobiliyatida, jismoniy sifatlarning rivojlanganligi darajasida va hayot uchun muhim bo‘lgan va amaliy malaka va ko‘nikmalarni shakllanganligi darajasida o‘z ifodasini topgan jismoniy tayyorgarlik natijasi

Jismoniy rivojlanish – individual hayot davomida yoki tabiiy sharoitlar (ovqatlanish, mehnat, hayot) ta’sirida yoki maxsus jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish ta’sirida tananing tabiiy morfofunktsional xususiyatlarini o‘zgartirish jarayoni.

Jismoniy dam olish (tiklanish) – jismoniy tarbiyaning bir turi bo‘lib, odamlarning faol dam olishlari uchun jismoniy mashqlar va sportni soddalashtirilgan shakllarda qo‘llash, ya’ni bu jarayondan zavq olish, o‘yin–kulgi, faoliyatning bir turidan ikkinchisiga o‘tish, oddiy mehnat turlaridan, uy–ro‘zg‘or, sport, harbiy harakatlarga o‘tib chalg‘ish.

Jismoniy barkamollik – insonning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini tarixan shartli ideali, hayot talablariga optimal darajada mos kelishi.

Jismoniy mashqlar – jismoniy qobiliyatlarni (sifatlarni), tana tizimlarini rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun ishlatiladigan harakatlar.

Jismoniy tarbiya shakllari – jismoniy tarbiyaning tizimli shakllangan turlari va shakllari.

Jismoniy tarbiya funksiyalari – shaxsga ta’sir qilishda jismoniy tarbiya ob’ektiv ravishda xos bo‘lgan, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondiradigan xususiyatlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. O‘zDJTI nashriyat manba`a bo‘limi 2005 yil.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебник. М., Просвещение, 1990.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. М., КНОРУС, 2017.
4. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС, 1991.
5. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati (jismoniy sifatlarni tasnifi) [Matn]: o‘oquv qo‘llanma/ Toshent. "O‘zbekitobsavdonashriyot" , 2020.-148 b.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 1985.
7. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. Красноярск, ИПК СФУ, 2008.
8. Грачев О.К. Физическая культура. М., ИКЦ «МарТ», 2005.
9. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник. М., ФиС, 1979.
10. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Екатеринбург, 2004.
11. Зациорский В. М. Спортивная метрология. Учебник. М., ФиС, 1982.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М., Советский спорт, 2003.

- 13.Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. РФ., Академия безопасности и выживания, 2014.
- 14.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. М., ФиС, 1991.
- 15.Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания. Новопо–лоцк, ПГУ, 2008.
- 16.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1986.
- 17.Попов В.И. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. СПб., 2009.
- 18.Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Darslik. Toshkent ITA-PRESS – 2015-yil.
19. Tojiyev M.A. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma /Toshkent: "Umid Desing" , 2022.-256 b.
- 20.Филин В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростных качеств. М., ФиС, 1968.
- 21.Фурманов А.Г., Круталевич М.М. Теория и методика физической культуры. Учеб. пособие. Минск, 2014.
- 22.Холодов Ж.К., Кузнецов Б.С. Теория и методика физического воспи–тания и спорта. Учеб. пособие. М., Академия, 2000.
- 23.Юсупова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Т., Иқтисод–молия, 2007.

MUNDARIJA

Kirish	3
I-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI USLUBLARINING ASOSIY TUSHUNCHALARI, MAQSAD VA VAZIFALARI	6
1.1. Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniy faoliyatini bir qismi sifatida	6
1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati ham ilm va ham o‘quv fani sifatida.....	15
1.3. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	18
1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining asosiy tushunchalari	21
II-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING RIVOJLANISHI TARIXI VA BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI.....	28
2.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining ahamiyati.....	28
2.2. Jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiyl manbalari	29
2.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylatining rivojlanish bosqichlari.....	30
2.4. Jismoniy tarbiyaning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi	35
III-BOB. JAMIYATDA JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA SHAKLLARI.....	53
3.1. Jismoniy madaniyatning tuzilishi.....	53
3.2. Jismoniy madaniyatning shakllari.....	54
3.3. Jismoniy madaniyatning funksiyalari.....	60
BOB-IV. JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING XUSUSIYATLARI	63
4.1. Jismoniy tarbiya vositalari haqida tushuncha.....	63
4.2. Jismoniy mashqlar ta’sirini belgilovchi omillar.....	68

4.3. Jismoniy mashqlarning tasnifi.....	69
4.4. Jismoniy mashqning mazmuni va shakli.....	74
4.5. Tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillari.....	75
4.6. Jismoniy tarbiya vositalarining texnik tavsiflari	78
4.7. Jismoniy mashqlar texnikasining xususiyatlari.....	80
V-BOB. JISMONIY TARBIYANING XUSUSIY VA UMUMIY PEDAGOGIK USULLARI	95
5.1. Dastlabki tushunchalar: “usul”, “metodik usul”, “uslubiyat”, “uslubiy yondashuv”, “uslubiy yo‘nalish”	95
5.2. Harakat malakalari va ko‘nikmalarini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar	102
5.3. Jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan umumiy pedagogik vositalar va usullar	106
VI-BOB. YUKLAMA VA DAM OLISH JISMONIY MASHQLARNI BAJARISHNING O‘ZARO BOG‘LIQ TARKIBIY QISMLARI SIFATIDA	113
6.1. Yuklama tushunchasi	113
6.2. Harakatlar mashqlarini bajarish jarayonida yuklamalarni boshqarish usullari	119
6.3. Aylanma usul	127
VII-BOB. JISMONIY TARBIYANING UMUMIY VA USLUBIY TAMOIYILLARI TASNIFI	132
7.1. Uslubiy tamoyillarning mazmuni va xususiyatlari.....	132
7.2. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning spesifik qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillar tavsiflari.....	141
VIII-BOB. HARAKAT AMALLARINI SHAKLLANTIRISH QONUNIYATLARI	149
8.1. Bilim, harakat malakalari va ko‘nikmalarini ta’lim jarayoni va natijasi sifatida shakllantirish.....	149

8.2. Harakat amallarini shakllantirish qonuniyatlari	158
8.3. Ko'nikmalarning o'zaro harakati (olib o'tilishi)	166
IX-BOB. TA'LIM JARAYONINING STRUKTURASI VA UNING BOSQICHLARI XUSUSIYATLARI.....	171
9.1. Harakat amallariga o'rgatish jarayonining tuzilishi	171
9.2. O'quv jarayonini boshqarish	175
9.3. Oldini olish va xatolarni tuzatish	178
9.4 O'qitish bosqichlarining shartlari va xususiyatlari	184
X-BOB. JISMONIY SIFATLARNING UMUMIY TASNIFI	198
10.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari	198
10.2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari	206
10.3. Jismoniy sifatlarni rivojlanishi darajasini aniqlash uchun nazorat testlari.....	212
XI-BOB. KOORDINATSION-HARAKAT QOBILIYATLARINI TARBIYALASH	217
11.1. "Harakatlar koordinatsiyasi", "muvofiglashtirish" va "koordinatsion qobiliyatlar" tushunchalarining	217
11.2. Chaqqonlik kordinatsiyon qobiliyatlarning majmuali namoyon bo'lishi sifatida	223
11.3. Koordinatsion qobiliyatlarni baholash mezonlari va namoyon bo'lishi shakllarida	225
11.4. Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati	232
XII-BOB. TEZLIK QOBILIYATINI TARBIYALASH	248
12.1. Tezlik qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Tezlik qobiliyatlarini rivojlanishi va namoyon bo'lishi darajasini belgilovchi omillar	248
12.2. Harakat reatsiyalari tezkorligini rivojlantirish uslubiyati.....	251
12.3. Yakka harakat tezkorligini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uslubiyati	259

12.4. Tezkorlik qobiliyatlari namayon qilishning majmuaviy shakllarini rivojlantirish uslubiyati.....	264
XIII-BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA QADDI-QOMATGA, EGILUVCHANLIKKA VA TANA TUZILISHINING AYRIM KOMPONENTLARIGA YO‘NALTIRILGAN TA’SIR KO‘RSATISH.....	271
13.1. Egiluvchanlik to‘g‘risida tushuncha. Egiluvchanlik turlari va uni o‘lchash mezonlari. Egiluvchanlikni rivojlanganligi darajasini belgilovchi omillar.	271
13.2. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalari, vositalari va usullari	277
XIV-BOB. KUCH QOBILIYATLARINI TARBIYALASH	285
14.1. Kuch qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari	285
14.2. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati va vositalari.....	296
14.3. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar	298
14.4. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari	302
XV-BOB. CHIDAMILIKNI TARBIYALASH.....	314
15.1. Chidamlilik tushunchasi. Toliqish va chidamlilik. Toliqish turlari.....	314
15.2. Chidamilikni rivojlantirish uslubiyati	321
XVI-BOB . JISMONIY TARBIYA DARSLARNI TASHKIL QILISH. DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT: PEDAGOGIK TAHLIL, XRONOMETRAJ, PULSOMETRIYA O‘TKAZISH USLUBIYOTI	330
16.1. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi	330
16.2. Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi	344
Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.....	351
16.3. Jismoniy tarbiya darsi mashg‘ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi.....	353
16.3.1. “Dars” tushunchasiga tavsif.....	353

16.3.2. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo'yilgan talablar.....	354
16.3.3. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish va o'tkazishning uslubiy asoslari.....	356
16.3.4. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni.....	358
16.3.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.....	359
16.4. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari.....	365
16.5. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.....	370
16.6. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubiyati.	377
16.7. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubiyati	380
XVII-BOB SINFDAN VA MAKTABDAN TASHQARI OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA	385
17.1. Sinfdan tashqari ishlarni tashkil qilish	385
XVIII-BOB O'RTA MAXSUS VA OLİY TA'LİM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA	394
XIX-BOB. KASBIY AMALIY JISMONIY TAYYORRGARLIK (KAJT).....	413
19.1. Faoliyatning turli sohalaridagi mehnatkashlarni jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar va ularni o'zgarishi an'analari.....	416
19.2. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari	425
19.3. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning vositalari, uslubiy asoslari va shakllari	426
XX-BOB. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI	439
20.1. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida.....	439
20.2. Sportning ijtimoiy vazifalari	444

20.3. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi.....	452
20.4. Sport turlari tasnifi	460
20.5. Sport harakatini rivojlantirishdagi asosiy yo‘nalishlar.....	465
XX-BOB. SPORTNING MUSOBAQALARI TIZIMI	471
21.1. Olimpiya sport turlari bo‘yicha musobaqalar.....	471
21.2 Sport musobaqalarining turlari.....	474
21.3 Musobaqa faoliyatining tartibi	477
21.4. Musobaqalarni o‘tkazish uslublari	479
21.5. Musobaqada natijani aniqlash	484
21.6. Musobaqaga ta’sir etuvchi musobaqa shartlari sportchilarning faolligi	486
21.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar.....	491
XXII-BOB. SPORT MASHG‘ULOTI ASOSLARI.....	496
22.1. Sport mashg‘ulotining maqsad va vazifalari.....	496
22.2. Sport mashg‘ulotlarining vositalari.....	498
22.3. Sport mashg‘ulotlarining usullari.....	503
22.3.1. Umumpedagogik usullar	505
22.4. Sport mashg‘ulotining tamoyillari	511
22.5. Sport tayyorgarligining asosiy tomonlari	520
22.5.1. Texnik tayyorgarlik	521
22.5.2. Jismoniy tayyorgarlik	527
22.5.3. Taktik tayyorgarlik	529
22.5.4. Psixologik tayyorgarlik	533
22.5.5. Nazariy tayyorgarlik.....	540
XXIII-BOB. SPORT YUKLAMALARI VA UNING SPORTCHILAR ORGANIZMIGA TA’SIRI.....	545
23.1. Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari	545

23.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish	556
23.3. Sport va moslashishda yuklamalar	564
23.3.1. Tezkor moslashishni shakllantirish	569
23.3.2. Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi	571
TAVSIYALAR.....	575
GLOSSARIY	577
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	583

Abdulaxatov Akromjon Ro‘zmamatovich.

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

DASRLIK

Muharrir:	X. Taxirov
Tehnik muharrir:	S. Melikuziva
Musahhih:	M. Yunusova
Sahifalovchi:	G. Samigova

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84^{1/16}. “Times New Roman” garniturası, kegli 16.
Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog’i 37,1. Adadi 100
dona. Buyurtma № 2198

Zebo prints MCHJda chop etildi.

Manzil: Toshkent shahar, Yashnobod tumani,
22-harbiy shaharcha

Tel.raqam: +998 94 673 66 56

+998 97 017 01 01