

А.АБДУЛЛАЕВ, Ш.ХОНКЕЛДИЕВ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
НАЗАРИЯСИ ВА
УСУЛИЯТИ**

ТОШКЕНТ - 2005

Муаллифлар:

*Абдуллаев А. — педагогика фанлари номзоди, доцент;
Хонкелдиев Ш.Х. — педагогика фанлари доктори, профессор.*

Тақризчилар:

*Усмонхўжаев Т. С. — педагогика фанлари доктори, профессор.
Саломов Р. С. — педагогика фанлари доктори, профессор.*

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлайдиган олий ўкув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта маҳсус таълим муассасаларининг ўкувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври ўкув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материал-лари ни ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўкув юртларининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, чакириккача ҳарбий таълим «ихтисослиги» талабалари, магистрантлари учун дарслик сифатида тазсия қилинган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Фан ва техника марказининг инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт
ишлари Вазирлигининг илмий-услубий кенгаши томонидан
нашр этишга рухсат этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й.

СУЗ БОШИ

Эътиборингизга ҳавола этилмоқда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўкув предметининг мазмуни ҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир-бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллардан ташкил топган бўлиб, олий ўкув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соҳаси учун маҳсус қасб-хунарга эга бўлган ихтисосликни пухта згаллаган педагогии тарбиялашни назарда тутади.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлайдиган Олий ўкув юртларининг талабалари, магистрлари, ўрта маҳсус таълим муассасаларининг ўкувчилари учун мўлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият за жисмоний тарбия бакалаври ўкув дастури асосида ёзилган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисига қасб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материалларини ўзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

«Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури»да кўрсатилган камчиликлар ва муаммолар «Жисмоний тарбия», «Чақириқкача ҳарбий тайёргарлик ва жисмоний тарбия» ўкув предметига хам тегишли. Кадрлаш тайёрлашнинг миллий модели талабларидан келиб чиқиб жаҳон стандартдарига жавоб берувчи, илғор ҳалкаро тажрибаларга таяниб ёзилган маҳсус адабиётларга айниқса, давлат тилида ёзилган ўкув материаллари мухтоҷлик катта. Биз мавжуд ҳолатдан келиб чиқиб соҳанинг кенг кўламдаги илмий изланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини қамраб олиш имкониятида йироқлигимизни назарда тутиб, русий забон олимларимизнинг (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.М.Качашкин ва бошка қатор муаллифларнинг) дарсликлари асосида жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг фақат умумий асосларинигина баён килишни мақсад килдик.

Дарсликда аввало, «Жисмоний маданият», «Чақириқкача ҳарбий тайёргарлик таълими ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий ўкув юрти жисмоний маданият факультетлари галабаларининг «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси»га оид назарий билимлар турқумини тўла камрамай, фақат жисмоний маданият ўқитувчиси учун лозим бўлганларинигина ўз ичига олган. Уни мутахассислик учун тўлақонли дарслик дейиш фикридак албатта узокмиз.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарқли ўлароқ, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, спорт жисмоний маданиятнинг таркибий кисми бўлимида эса болалар, ўсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортига оид мавзууни кенгрок бердик. «Жисмоний сифатларни ривожлантириш» бобида турки ёшдаги мактаб укувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ҳаракат малакаси ва кўникмаси заҳирасини ошириш услубияти, таълим жараёнида содир бўладиган хатолар, уларни аниқлаш ва тузатиш услубияти, ўқитиш методларининг моҳиятини чукурлаштириш ва самарадорлигини оширишга оид назарий материал беришга уриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факультетлари-нинг талабалари, магистрлари умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошқа турдаги ўрта таълим ва ўрта маҳсус давлат таълим и жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмиirlар спорт мактаблари тренерлари, физкультура ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли физкультура ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

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

Манзилимиз: 712000, Фарғона шаҳри, Фарғона Давлат университетининг ўкув-услубий бўлими, Б.Усмонхўжаев кўчаси, 19 уй.

1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

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

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. Амалий фан сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳақидагк амалий, назарий билимларни беради, ҳётий-зарурый ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини бойитади.

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

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

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

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига куйидагилар киради:

- жисмоний тарбия за уни ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсулни тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг максади, унинг умумий вазифалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;
- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишининг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тузил иши;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёни ва уни режалаштириш;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;

- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкаси жараёни характеристика. Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбиянинг умумий

қонуниятлари жисмоний тарбия назариясининг ўрганиш пред мети ҳисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аҳолининг ҳар қандай табақасини: болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машклар билан шуғулланишни эндиғина бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташкари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий конуниятларини хам ўрганиш предмета қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий конуниятларини амалга оширишда «Умумий, маҳсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аник йўналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларни ҳар бирини ичида ўзларинин хусусий усулиятлари мавжуд. Усулиятларининг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ва ҳ.к.) га хос ва мое келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика ва ҳ.к. ларни ўқитиш) усулияти усулияти алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўкув фанлари тарзида шаклланган. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан қуроллантиради, ўрганиш предметлари характеристига кўра педагогика фанлари

тизимидағи фан сифатида ўз коидаларини ижтимоий, психологик ва биологик факторлар ҳисобига тўлдиради.

1.1. Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг ривожланиши ва такомиллаши учун куйдагилар асосий манба ҳисобланади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксалтиришнинг йўллари ва ҳозирги пайитдаги аҳволи ҳақидаги хуку мат карорлари, қонунлари;
- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камол топтириш ҳақидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши хуқуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазмунини очишга уриниш ҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўлларини назарий, амалий жиҳатдан асослашдан иборатdir;
- жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳаси бўйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошка аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлари тизими;
- ижтимоий турмуш л^арзи унинг ҳаётий амагиёти тажрибаси, жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;
- жамият аъзоларини жисмоний тарбия қонуниятларини билиши ва шу

асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошқаришга оид билимлар;

-мавжуд жамият маънавиятининг бир бўлаги ҳисобланган жисмоний л^арбия тизимиға жисмоний маданият концепциялари;

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

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режалари, мусобака баённомалари, конспектлар, маъруза матнлари ва х.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қиласди;

- соғлом турмуш тарзи назарияси ва амалиёти тажрибаларининг назарий билимлари, одам экологияси.

1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланиши бир неча даврларни ўз ичига олади.

Биринчи давр - башарият тараккиётининг илк давридаги ҳаракат-фаолиятини организмга таъсири ҳақида энг дастлабки (эмперик) билимлар (Понамарев Н.И. 1975), уларнинг тўпланиши, «машқланганлик»нинг фойдасини сезиб, маъносига етиш ва тўпланган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усулларини англашга имконият яратилган «жисмоний машқлар» ни ва «жисмоний тарбия»ни пайдо бўлиши учун шарт-шароит яратилишига омилларни юзага келган даври.

Иккинчи давр — жисмоний тарбия жараёнида кўлланила бошланган биринчи усулиятларнинг яратилиши — қадимги Юноностонда қулдорлик давлати даври за Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу усулиятлар, тажрибалар орқали юзага келган бўлиб, философлар, педагоглар, врачлар одам организми фаолияти конуниятлари билан унчалик таниш эмаслиги, ўрганиб улгурмаганликлари орқали жисмоний машқлар таъсирининг механизмини айтарли тушунтира олмас эдилар^Шунга кўра бу давр жисмоний машқлар билан шуғулланишининг фойдасини ташқи кўринишларга қараб баҳоланганди давр деб қаралган. Бу даврда Юноностоннинг жисмоний тарбия усулияти айтарли даражада кенг тарқалган бўлиб, у мавжуд зоситалар ва усулиятларни куч, чидамлилик ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимиға бирлаштирган давр деб қаралган.

Ўрта асрнинг ўрталарида жисмоний тарбия усулиятларининг хиллари ортди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, отда чопиш, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райхон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий дунёқарашлари вужудга келди (Усмонхўжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр — жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсиз тўпланиши, уйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига

олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиши, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши философлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммоларига эътибор кила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маълумотларнинг, билимларининг вужудга кела бошлаган даври. Бу маълумотлар ҳали турлича, чунки, кўпинча ўша даврда мустакилрок саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибида вояга етар эди. Йўл-йўлакай, аммо зарур бўлган даражада бундай илмий фанларнинг вакиллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбининг ролини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш даврида ёк педагог-гуманистлар ва ҳаёлий социалистлар жисмоний тарбияда бир бутун тарбиянинг мажбурий кисмлардан бири деб карай бошладилар.

Жумладан, швецариялик демократ педагог И.Г.Песталоции томонидан (1746-1827) болалар ҳаракат қобилиятини ривожлантириш учун тузилган жисмоний машклар тизимида бўғинлар (суставная) гимнастика умумий педагогика назарияси ичида алоҳида ўринни эгаллайди. XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машклар «биомеханика»си бўйича изланишлар олиб борилди, 19 асрда эса жисмоний тарбия ҳақида илмий- назарий ишлар вужудга келди.

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

Айнан шу даврда жисмоний тарбия назариясига асос солинди деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича илмий фаразлар ва билимлар тўпланиши оркали мустақил фан сифатида ажралиб чиқди.

Тўртингчى давр — 19 асрнинг охиридан илмий ва ўқув фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва усулияти шакллана боради. Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига хам таъсир қўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳаси' назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси мустақил илмий-амалий исботлади.

Бешинчи давр — ривожланган мамлакатлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изланишлари даври бўлиб,

фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган ҳолда ўша даврда прогрессив ҳисобланган усулияtlарга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли ҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меҳнат килдилар. Амалий материалларнинг мўллиги, янги конуниятларнинг очилиши, дастлабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг дифференцияланишига олиб келди. Янги махсус фанлар «Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш», «Жисмоний машқлар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метрологияси», «Спорт

физиологияси», «Даволащ физкультураси», «Жисмоний машқлар гигиенаси», «Валеология» ва бошқалар ажралиб чиқди. Юкоридаги фанларнинг айрим соҳалари жисмоний тарбия жараёнида бир неча аралаш фанларнинг билимларидан кенг фойдаланиш лозимлигини илмий-амалий исботлади. Масалан, болаларнинг спорт мутахассислиги муаммоси — бу факатгина спорт педагогикаси муаммосигина бўлиб қолмай, ижтимоий, психологик, социологик ва биологик муаммолардир. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти курси педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология ва бошқа фанларнинг далилларсиз тўла изоҳлаб, исботлаб олишни исботлади.

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти қатор илмий фанлар билан чамбарчас боғлиқ. Ҳар кандай фан факатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тўлақонли натижа бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти бир неча фанлар қўшилиши оркали маҳсус педагогик муаммоларни ҳал қиласиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг физиологияси ва жисмоний тарбия психологиясининг илмий изланишлари натижаларидан фойдаланади. Айникса, спорт педагогикаси барча фанлар билан узвий боғланган. Олдинги ягона, бўлакларга бўлинмаган жисмоний тарбия назарияси ва усулиятидан алоҳида педагогик фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси фанлари хам, лекин уларнинг

сўнгги ривожида бир-бири билан ўзаро узвий боғликлар намоён бўлди, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти томонидан ишлаб чиқилган умумий қоидаларга таянишга тўғри келди. Олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аник материал вазифасини ўтади. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик мухитини ўз ичига олган кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста-секинлик билан маҳсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқа бошлаганлигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари фанлари ва бошқалар. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятлар, қайсики, ҳамма турлар учун таъсир кўрсата оладиганларигина алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чикиши хам мумкин бўлмасди. Ана шунинг учун барча спорт фанлари учун умумий ва хусусий қонуниятларни ишлаб чикиш ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг асосий мазмунини ташкил қиласиди.

Биология фани билан боғлиқлиги — жисмоний тарбия воситаларини шуғулланувчилар организмига таъсири реакциясини ўрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошқаришда анатомия, физиология, биохимия, спорт тиббиёти фанларининг қонуниятларини ҳисобга олиш билангина амалга оширилиши мумкин.

Шуни эсда саклаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанини бошқа фанлар билан боғлиқлиги бир томонлама бўлмай, икки

томонламадир. Жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши аратш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спорт назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта ёшдагилар организмининг потенциал имкониятлари деган тасавурига айтарли тузатишлар киритилишига олиб келди.

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

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва хунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва хажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш кийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

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

//Жисман ривожланиши инсон организмининг аста-секинлик билан табиий шаклланиши — ташки кўринишини ва унинг хизматининг ўзгаришии жараёнидир. <

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига — организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунади. Бошқача айтганда жисман ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юкоридагиларни ўкувчиларга қўллаганимизда, ўкиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-ҳаётӣ кучлар, инсон жисмининг қобилиятилари хам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун хам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи

(индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмининг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли максадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишининг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

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

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини хал килувчи омилидир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

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

Жисмоний тарбия — педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришига, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлик бўлган билимларни шакллантириши ва яхшилашга каратилганA;Маша шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«*Жисмоний билим*» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.

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

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиқкан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни,

жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишида бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда,

иложи борича камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равиша энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд куркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳакида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга Онгли муносабатда бўлиш негизида кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаши жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилик, эгилуввчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни уз ичига олади.

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

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

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб карашга олиб келади. Кайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиши, характеристери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия хукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилди.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънодаки тарбиянинг бу йўналиши жамият пайдо бўлгандан бери мавжуд бўлиб, бундай тузум ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий хрдиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат кила олишлиги ва айни пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи

ривож топади.

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

"Умумий жисмоний тайёргарлик соғликни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва қўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги маҳсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган."

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянклг барча этапларида қўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкултура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аник меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирийиыг зарарли факторларига кашилик кўрсатишни яхшилайди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши хам бирбирини тўлдиради.

'П Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда маҳсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишини таъминлашдир.[^]

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

"Жисмоний маданият — жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун маҳсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.уу

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, уининг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий ўсиши даражасига узвий боғлик бўлади.

Жисмоний маданият — муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимой-иктисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб бу жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб колаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (физкультура) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия «физкультура» тушунчасининг таркибий қисми сифатида уч хил йўналишига эга бўлган педагогик жараённиўз ичига олади (Б.А. Ашмарин).

Мактаб физкультураси - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар — хилма-хил спорт иншоатлари, маҳсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойлик — эса тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва маҳсус илмий ютуклар ҳисобланади. Жисмоний тарбия оркали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари)ни белгилаш;
- физкультурага оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қиласди;
- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши;
- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;
- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилик ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати — спорт, амалий соғломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият класификациясининг асосида ётади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, тайёргарлик, ўзгарувчан ва ўзига хос хусусиятларни касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равища «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» оркали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўкув предмети сифатида мажбурий машғулот эканлигини тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғликминт базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчидаги жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қиласди.

Спорт - жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлик бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода «куч синашаман», «мусобакалашаман» деган маънони беради. XIX аернинг охири ва XX аернинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори кўрсатгичга эришиш воситаси, мусобақатрда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралади.

Спортнинг ривожланиши асосан уч кўринишда — ўқув предмети, оммавий-кўнгилли спорт, «катта спорт» тарзида намоён бўлади.

Ўқув предмети сифатида спорт ўрта ва олий мактабда, армияда жисмоний тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат килади.

Оммавий-кўнгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вактидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг ташабbusi билан амалга оширилади.

«Спортчи» сўзи талаффуз этилганда, кўз ўнгимизда нафакат кучли, чидамли ва чақон ҳамда қадди-комати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, продали, тўғри сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимисти, ҳар қандай кийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютукларига хотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат киладиган фаолият бўлиб, тарбиявий ва коммуникативлик функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. спорт ишлаб чикиришеиз фаолият, яъни у моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўкув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилади.

Болалар спортида юқорида қайд килинган иккала белги шундай ифодалanganки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқари ҳисобланиб, ўкув фани сифатида умумтаълим мактаблари укув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларида машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўринишини деб белгилаш ҳам, маҳсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгилangan оптimal ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш ҳам мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегаралangan, маҳсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлилар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: Ёшлилар, ўсмирлар спорти. Ёшлилар спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошка белгиларига караб

болалар спортига ўхшаш. Фарки шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташкари муассасалар орқали, мактаб спорти эса факат мактаб ўкувчилари билан мактабда йўлга кўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган хизматидан ташкари жисмоний тарбия қилиш хизматини хам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга Эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилди ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибиға киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган бўлаги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қиласиди.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибиға киради. *Катта спорт* эса инсон жисми маданиятининг энг юкори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият — касбга тааллуқли амалда қўлланиладиган за ҳарбий-амалий физкультурага бўлинади.

Улар бевосита касб-хунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касбдан келиб чикадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ маҳсус тайёргарлик тизимини киритилиши билан белгиланади.

Жисмоний маданиятининг амалий турлари, уларнинг органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга кўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминидаги турли жисмоний машклар киритилган.

Жисмоний маданият *согломлаштиришига йўналтирилиши* мумкин ва даволаши мақсадида фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдига организмнинг вақтингачалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш максадини қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкаси, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қиласиди ва ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити"ни шаклланишга имконият яратади.

2-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

Жисмоний тарбия аник бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини манан бой ва ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мое бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз мудофааси масаласи хам жамиятимизда йўлга кўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари

намоён бўлади. Мамлакатимиз халкларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат килади.

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

Жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намойишлар ва намойишкорона чиқишлиар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоёндир.

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

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан;
- жисми маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларни сифати билан;
- жисмоний маданиятга раҳбарлик килаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификациям ва фаоллиги ва иқтидори билан;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари билан баҳрланади.

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

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

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

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аник маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари — маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоқлаштиради.

Максаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий конуниятларидан биридир.

Кўрсатилган максад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмининг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний кобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узок умр қўришини таъминлашга йўналиш бериш;

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

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофик деб тушуниладики, бу мувофиклик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидаидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим хам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига қандай таъсир килаётганлигини ҳисобга олишни таказо қиласди, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичida бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўқقا чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўра билиш, башорат кила олиш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра максад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик ҷоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун килиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навқирон, ўзлигимизни эндиғина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт

жамиятлари, физкультура ҳавасмандлари уюшматри орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, ҳалқчилик ва унинг ил ми или к хусусиятларини мужассамлаштирум оқда.

Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, комил инсон масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи танинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳакшунослиги, авф эта олиши, ватанинни севиши каби ижобий ҳислатлари (А. Авлоний "Турки гулистон ёхуд ахлок" Тошкент "Ўқитувчи" 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилик орқали эришилади деб каралған.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимини ҳалқчиллиги деганда, биз миллий ўйинлар тарзида ҳалқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан куп миллатли республикамиз ҳалқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амагиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари? ҳалқимиз ҳаётий эҳтиёжини кондиришга йўналтирилган. Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда хам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

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

б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта таълим !-1X синфлар) звеноси;

в) ўрта маҳсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар колледжлари) звеноси;

г) олий таълим звеноси;

д) армия звеноси;

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

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

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

б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар — гимнастика,

ўйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидаги жисмоний машқлар;

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

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

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

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

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

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

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

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эди. "Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни бизнинг ишга алоқаси иўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар оркали тасаввур қиласди, ёки бўлмаса, кайсирид чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар", - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.Б. Гориневский (1857-1937) ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собиқ шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устида ўтказишни тадқикот назоратини қилишнинг илмий услубий комплексини яратди. П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросинининг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

3-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАРБИЯНИНГ БОШҚА ЙЎНАЛИШЛАРИ БИЛАН БОҒЛИКЛИГИ

3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия

Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал акулий ривожланишга шароит яратади.

"Ҳар кандай меҳнат - бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар уйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади", - деган эди Чернишевский.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатганидек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғлиқ. Аклнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни таказо қиласи.

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

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда соҳа бўйича чукур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятидан фойдаланиш кўр-кўроналийка йўл қўймасликни талаб қиласи. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади. Энг ҳавфлиси шуғулланувчида бир томонламалийлик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади — жамият учун эса бокимандалар қўпаяди.

Спорт тренировкаси сирларига шўнғиши, уни тушуниш, шуғулланувчи маҳоратини ошишига олиб келади. Бунга фақат ҳар томонламалийлик орқалигина эришиш мумкин. Жаҳрн рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун курашиш, спортчидан юқори савия, чукур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қиласи. Бунга эришиш учун эса машақватли меҳнат, ўткир интеллект соҳиби бўлишлик талаб қиласи.

Ақлий ва жисмоний тарбияни ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий-илмий фанларнинг тадқиқотлари асосида улуғ рус физиологи И.М. Сеченов ва И.П. Павлов томонидан исботланган. "Мен бутун ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрни хал қилиш учун ақлимни кўлим билан боғлаганимда узимни жуда яхши ҳис қиласар эдим", - деб ёзган эди улуғ рус олими И.П. Павлов.

Демак, жисмоний тарбия интелектининг ақлий тарбияси билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда амалга оширилиши лозим.

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Хар қандай жамият азал-азалдан ўзининг ахлоқ нормалари ва уларнинг талаблари билан бири-биридан ажralиб турган, айрим ҳолда кескин фарқланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавкеи, ўрни, даражасини белгилаш, баҳолашда фойдаланилган. Ахлоқий тарбия уларга жамият аъзолари риоя қилишидек зарур муаммоларни ҳал қилишда жисмоний машклар билан шуғулланиш машғулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобақалар ва кўнгил очиш тадбирлари ахлоқ нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролини ҳозирги кунда хам ўйнаб келмоқда. Ўзаро муносабат, мулоқот, умуминсоний қадриятлар, миллати, ҳалқи, давлати, шони-шуҳрати учун кайгуриш ҳиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тўғридан-тўғри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлоқи — бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Узбек спортчисининг ахлок нормалари маҳсус, алоҳида эмас. Улар ҳам мазкур жамиятнинг оддий аъзосининг ахлоқи норматридан фарқ қилмайди. «Спортчининг ахлоқи» деган ахлоқни тузушга уриниш шарқ ҳалқлари ахлок нормаларидан узоқлашишга олиб келади.

Биз қисқа фикрли, тор ўйлайдиган фақат спорт билан шуғулланадиган бақуват, яхши ҳазм. қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, ташкилотчилик қобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу сифатлар қўпроқ навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таалуқлидир.

Спортчи ва физкультурачилар ахлоқий тарбиясининг асосий хусусиятлари, уни жисмоний тарбия жараёнини йўлга

кўйилиши қуйидаги йўналишда ва шаклда бўлишига эътибор қаратилмоқда:

1. Жамоатчилик бурчига ижтимоий муносабатда бўлиш, жамият ишини ўз шахсий иши билан тенг қўйиш, жамият ва давлат ишини даражасини пасайтирмаслик. Ўзининг жисми тарбиясига онгли муносабатда бўлиш, Ватан мудофаасига доимо тайёрлик ҳар бир жамият аъзосининг умумий бурчига айланган бўлишлиги спорт ҳаётидаги мақсадни бирлиги ва умумийлиги барча учун ягоя қонуний аҳамиятга эга бўлишлиги, уни жамоа фаолиятида гавдаланиши, жамияти жисмоний маданияти тарихи, анъаналари, миллатининг шони учун жамоанинг кучини умумлаштира билишлик хусусияти.

Мамлакат спортчиси ҳалқаро майдондаги ғалабаларнинг ҳал қилувчи омили эканлиги, ўз ҳалки, Ватани олдидаги жавобгарлик бурчини хис килабилишлик хусусияти.

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

3. Жамият аъзоларининг ахлоқ нормаларини энг асосий меҳнатга ижтимоий муносабатда бўлишликдир. Жисмоний машклар билан шуғулланиш шуғулланувчи меҳнатда, ишлаб чиқариш жараёнида ҳар томонлама гармоник ривожланишини амалга ошириш имкониятини юзага келтиради. Спортчини спорт натижасига эришиши мешақатли бўлиб, чидамли меҳнатни талаб

килади. У рекордларнигина янгилаш билан меҳнат жараёни учун ирода, интизом, меҳнат қилишга одатни шакллантиради, меҳнатни қадрлашга ўрганади.

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигига бўйсунишга ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машклар билан шуғулланиш тарбияланувчилардан белгиланган қоидага, тартибга қатъийян риоя килиш талабини қўяди. Уларга бўйсунмаслик спортчини ёки тарбияланувчини умумий максаддан узоқлаштиради. Спорт фаолияти спортчи хаётини ҳавф остида колдириши — масалан, тўп учун курашаётганда уйинчилар бир-бири билан тўкнашиб кетди. Кимдир айборд. Кўполликка жавоб килгингиз келади. Лекин спортчи ахлоқ нормалари, ўзини қўлга олиш ва низоли ҳолатни тинч йўл билан хал қилиш учун лозим бўлган ахлоқий нормалар, талабларни устун келиши хусусияти.

5. Гуманизм, инсонни хурмат қилиш, келажак учун, тинчлик учун курашишга замин, бир-бирини қўллаш, ёрдам

бериш, айникса, мусобақалар давомида ўзаро ўртоқлик ёрдами ўз рақибларига нисбатан ҳкрмат руҳида туркий халқларда ўта юқори бўлганлиги, мустаҳкам саломатлик ва жисман тайёргарлик жамият аъзосининг ахлок нормалари, иродаси ва бошқа хусусиятларни тарбиялаш хусусиятларини шакллантиради.

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифалари хал килинади ва йўлга қўйилади:

1. Муомила эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, ўйинлар, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриштуриши спорт ҳаётий жараёни ва ундан ташқарида ҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ нормалари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баҳр берилади.

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

В.В. Гориневский эса: «гўзаллик баҳтта қарши соғлик билан қарама-каршиликда эмас, носоғлик эса, аксинча, нормадан четга чиқибоқ, гўзаллик тушунчасини бузади», - деган эди.

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

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётган ҳаракат фаолияти бир-бирига ўхшаш эмас. Лекин уларнинг ҳар бири югуришнинг чиройлилиги,

баландликка сакраш, рекорд оғирликин күтариши техникаси, гимнастика снарядларида «ишлиш махорати»-хаммаси гўзал.

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

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

Боксга эстетик спорт тури эмас, деб баҳо берадилар. **Бу** мулоҳаза тўғрими? Юқори техник тайёргарликка эга бўлган боксчилар ҳаракати оламолам завқ беради. Қолаверса руҳий, ахлоқий, жисмоний сифатларни ривожлантиради, намоён қиласи. Яхши боксчи мард, продали, ботир бўлиши амалиётдан аник. Дид билан тушуниб, томоша қила олишни ўзи эстетик завқ беради, уни тарбиялайди. Такомиллашган ҳаракат техникаси, автоматизм даражасидаги ҳаракат кўнижасига эга бўлган спортчи ёки физкультурачилар ҳаракат фаолиятини эркин, равон, кераксиз куч сарфлашларсиз, кераксиз ҳаракатларсиз бажарадилар.

4-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИННИГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий принциплари ва жисмоний л-арбия назарияси усулиятининг принциплари деб аталадиган принципларга таянади: Булардан ташқари, жисмоний тарбиянинг айrim кўринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, тренировкаси, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкаси ва хрказо) принциплари хам мавжуд. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар: а) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтириш принципи деб гурухланади.

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

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

4.1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнинг асосий социал конуниятини ва унинг хизмат

функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу конуният ўзининг маҳсус ифодасини топади. Айрим олимлар гурӯҳи физкультура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб карайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши меҳаникаси, авлюматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмокчилар.

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

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан амалий ҳаётий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётий зарурияти ҳали айтарли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар асосий омиллар, ҳаётий аҳамиятга эга эмас, деган хуносага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни "ҳаёт учун зарур" деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аник нишонга уришига эҳтиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машғулотларида эгалланган чакконлик, чидамлилик, тезкорлик, қисқа вакт ичida ҳал қилувчи қарор қабул кила олиш, дадил аник бажариладиган ҳаракат сифат-ларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йунағирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникумалар захираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга — ишлаб чиқаришдами, армиядами қисқа вақт ичida тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллади.

Маълумки, чаккон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат захираси кам бу'лса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишининг, чарчашибнинг олдини олади, организмнинг юқори иш кобилиятини таъминлайди.

Сузиш, мувозанат саклаш аппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика

жиҳози - "Кон" даги хилма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташки кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолет ва космик кеманинг учиш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқарувчилари организмида кутилмагандан хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичida мияга бирданига кон бормай

қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юкорилигидир. Бу таъсирдан тез кутилишни эса яхши ривожланган тана мускуларигина улдалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш оркали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётй ва зарурый. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меҳнат ва ҳарбий амалиётнинг ҳаётй-амалий машқларидан мукаммат фойдаланишни ўз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнисизлик гавдани бошқаришни талаб қиласи. Батута, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини ташкил қиласи.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замон ҳарбий ўқув машғулотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр килиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ килиш оркалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳмиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меҳнати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланнишни эмас, ундан универсалликни талаб қиласи. У ўз навбахида юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кўрсаткичларига эга бўлишликни тақазо этади.

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

4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи

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

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

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

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

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

Кишининг руҳий, маънавий кобилиятини ўсишга энг аввал ўша

ижтимоий шароит, сүнгра эса инсонни ўзнинг муҳитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни роль ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмининг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақғли алоқа» орқали содир бўлишиларнинг амалий исботи шоҳидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор "узун шартли рефлексларни ҳосил килиш" деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойdevor бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мктахассисига қўядиган асосий талаблари:

I. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланагнилигини белгилайди,

деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга кўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам кўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аъзоларининг хал килувчи вақтда, меҳнат вахтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча фаолиятлари маълум маънодаги касбга, хунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ҳар қандай фаолиялдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меҳнат фронтидами умумжисмоний тайёргарлиги sujet бўлганлар қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меҳнат малакалари етарли бўлса, бошка фаолиятни осон ва тез ўзлаштирилади. Жисмоний тайёргарликни йўлга кўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилидир.

4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб беригина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эфект беради. Нотўғри фойдаланиш эса

шуғулланувчи соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услугбиятлар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта кимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вактинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вактинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

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

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулокотини талаб қиласди.

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

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

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

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўз»ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйқу, дам олиш режимининг кун тартибидаги системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди. Маромли, меъридаги эркин ҳаракатлар — яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учун ҳеч қандай даволанишга зарурятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меъридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таъминланади. Машк қилган, машқ курган организм ўзидаги

"кераксиз"ни вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машк қилишнинг меъёрини топиш ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг

юкорида қайд қилинган принциплари қатори жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

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

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида умумий принципларга ўз вақтида риоя қилинса, кўйилган талаблар мукаммал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги юкори бўлади.

5-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИННИНГ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ УСУЛИЯТЛАРИ

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

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

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

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш усулияти

Маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тўла таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тўлик ўрганиб чиқиши жуда қийин. У ҳар 4-5 йилда яна шунчаданга қўпаяди. Бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотлар ҳакидаги мақолалар бир неча маротаба кўпаймокда. Бунда ёрдамчи илмий предмет "библиография" фани тадқиқотчининг ишини енгиллаштиради. У нашр қилинган адабиётларни тартибга солади ва рўйхатини тузиб чикади. *Ретроспектив* услуг оркали системага солиш маълум давр ичидағи мавжуд адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоҳ беради.

Бундан ташқари, тадқиқотчи "библиографик тавсифнома"дан хам фойдаланилади. Тавсифнома янги чиққан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (илмий иш натижасини қискартирган ҳолда) тайёрлайди, унга изоҳ беради.

Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, тадқиқотчи изланиши оркали топилган қарама-қаршилиқлар устида назарий бахс юритади, уларни бир-бири билан л^аққослайди.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир усулияти *ҳужжат материаллари устида ишилашдир*. Жисмоний тарбиянинг кўп томони амалий машғулотлар учун тузилган режалар, кундаликлар, конспектлар, ҳисботлар ва

шунга ухшашларда

ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тузилган бўлади. Уларни илмий жиҳатдан чукур ўрганиш кутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масалан, жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг шуғулланиш режаларини солиштириш, малакали спортчиларнинг кундаликлари, хафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкларнинг ҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига манба бўлиши мумкин.

Илмий тадқиқот учун *мусобаҳа материаллари*, кўп йиллик тренировкаларнинг натижаларини ўрганиш ҳам тадқиқот объекти бўлиб хизмет киласди.

Илмий мақсадда тузилган турли хил *анкеталар* ҳам ҳужжат *материаллари* бўлиб хизмат қилиши мумкин. Тузилган саволларга "ҳа" ва "йўқ" деб жавоб бериш ҳам кўп хulosаларга олиб келади.

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот усулияти

Тадқиқотчи қўллаётган бу усулиятнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг ўзи тадқиқотда айнан иштирок этмайди. Ҳаётдаги кузатишдан фарқли ўларок, бу усулият кузатиш предметини аник ўрганади, кузатилаётган ва ундан аникланган далилларни тезлик билан ҳисобга оладиган тизимни ишлаб чиқиши ва уни изланишда қўллаши осон кечади. Махсус баёномалар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар ва тадқиқотни осонлаштиради. Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчининг шахсий қобилиятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки ўрганилаёттан далиллар, уларни натижалари кўпчиликда турлича фикр хрсил бўлишига олиб келади. Бу усулиятнинг кулий томони шундаки, бир вақтни ўзида бир неча кузатувчи бир объектни кузатиши ва натижаларни солиштирилади. Бунда айрим аппаратлар ўша ҳаракатнинг бажарилишини қайта тақрорлаши ёки тадқиқот ўлчовига караб уни фото, киносъёмка, видео- магнит тасмаси ёзуви ва бошқалар) орқали кузатиш лозим бўлгак хulosаларни қиласди. Бундай хulosалар объектив бўлади. Уни ижросидаги камчиликлар ёки янгиликларни тақрорий қўриш имкони бор. Лекин қатор спорт турлари, ҳаракат фаолияти ва ҳаракат актини баҳзлашда баҳслар, мунозаралар қилишга тўғри келади. Хulosалар субъектив бўлиб якуний хulosса натижасига салбий таъсири килиш ҳоллари ҳам учрайди.

Хозирги замон жисмоний тарбия назарияси ҳаракатларни ижроси бажарилишидаги айрим далиллар ва улар ҳакидаги хulosаларда ноаниқликга йўл қўйилиши мумкин. Масалан, бадиий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учиш ва бошқаларда ҳаракатни ифодаланиши баёни фақат кўз билан баҳрланади. Катор ҳакамларнинг ҳар қайсиси ўз фикрини ўзича баён қиласди, умумий хulosса шунга қараб чиқарилади. Бундай кузатиш усулияти тадқиқотчи ёки кузатувчидаги ўта кучли салоҳиятни талаб қиласди.

Кенг тарқалган, аник ҳисобга олиш усулияларидан бири *хронометрлашдир*. «Хроно»-вақт, «метр» улчов демакдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижага таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни,

тренировка машғулотининг бошидан охиригача зичликни аниқлаш мақсадида хронометрлаш машғулотнинг асосий вақтини самарасига баҳо бериш учун фойдаланилади.

5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи

Илмий текширишнинг бу методи текширувчининг ўзи томонидан уюштирилган бўлиб, унинг ўзини актив аралашуви орқати. олиб борилади. Бу методда текширалаётган жараён махсус шароитда ёки тажрибани яна қайтадан такрорлаш учун имконият яратилади. Ушбу тадқиқот услубининг қулай ёки қимматли томони ҳам ана шунда.

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни ҳисобга олмай ёки сунъий қайтадан ўша шароитни яратишда назоратдаги масатга оид бўлмаган муаммолар хам юзага келиши мумкин. Бу илмий тадқиқот услубиятининг салбий томонидир. Экспериментни объектив ўтказиш амалиётида *табиий, модулям ва лаборатория* экспериментлари деб номланган эксперимент хилларидан фойдаланилади.

Табиий эксперимент ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилар бутунлай бехабар (самаралиги ҳам шунда) бўлиши ҳам мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфидаги жисмоний тарбия дарсларида дастур материалини ўзлаштирилиши анъанавий ўқитиш услуллари билан, бошқасида эса махсус танланган услубиятлар билан олиб борилиб, натижани

таққослаш орқали қайси синфда самарадорлигини юқори бўлганлигини аниқлаш мумкин бўлади.

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

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар кундалик ҳаётий шароитда амалиётида кам учрайдиган ҳолатда тажриба ўтказади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулоти лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Усулиятни салбий томони тажриба ўтказувчининг тажрибада айнан иштироки бўлиб, объектив бўлмаган якуний хуносаларга ҳам олиб келиши мумкин.

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

Кейинги йилларда биология ва педагогика фанларида тадқиқотнинг математик ҳисоблаш усулиятларидан кенг фойдатнилмоқда.

Ҳамма воқеаларнинг, атрофимизни ўраб олган ҳар кандай жараёнларнинг икки томони — сифат ва микдор томони бўлади. Маълумки, математика воқеларнинг абстракт шаклдаги микдор томонини ўрганади. Шунинг учун хам математик усулиятлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини — сифат томонинигина ўрганишга, уни гула ўргана олмаслика маҳкум этади. Бундай ярим-ерти ёндашиш тадқик этиладиган муаммони аниклаб тадқиқотни бошланиш этапида йўл қўйилиши мумкин холос. Илмий тадқиқот ҳали аниклнмаган тақдирдагина мумкин, лекин олиб бориша

воқеаларнинг барча томонларини, жумладан микдор томонларини ҳам тадқик этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга мұяссар бўлғандагина такомилига етади»- деган эди Поль Лафарг. Шунга кўра жисмоний тарбия назариясининг тадқиқотларида кейинга йилларда математика фанларидан фойдаланилмоқца, лекин ҳозирги пайтда асосан математик статистика илмий тадқиқот жараёнига муҳим аҳамият касб этмоқда.

Математик статистикадан биология масалаларини ҳал этишда ўзига хос равиша қўлланилиб бометрия ёки вариацион статистика орқали амалга оширилади.

Тадқиқот натижасида олинган материаллар тадқиқотнинг сон ва микдор жиҳатларини мужассамлаштиради. Рақамлар, кўрсаткичларни аниқлиги тадқиқотчига математик жиҳатдан тўғри ва аник фикрлар, мулоҳазатар чиқаришга, тадқиқот жараёни бўйича таққослаш, умумлаштириш, аник хулосалар чиқаришга ёрдам беради.

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

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

6-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида жисмоний машқлар, табиатнининг согломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гурухларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан катор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машкнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг корин тўйдириш мақсадида ов қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий қуроллар: тош, киррали тош бойланган найза, хас-чўа билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган тарбия жараёнининг элементлари шакиллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки кошиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний

машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти хам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қиласи.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида кўллайдиган

ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, ракслар, ҳарбий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёкарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан бодликлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишилигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан- ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлакларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда хал килинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар хақидаги назарий билим ва амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. *Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташки структурасини мувофиқлигида кўринади.* Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари — энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошка органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқача, яъни ички структура турлича бўлади.

Машқнинг ташки шакли, ташки структураси эса ўша машқнинг ташки кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вакт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади.

Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлик бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳар-хил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг ҳам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аник маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қилади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмунининг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг

асосий муаммоларидандир. Бу муаммо кисман ҳаракат малакаси ва кўникмасига, шунингдек жисмоний сифатларига хам таълуқлидири.

Жисмоний машк техникаси ҳар кандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарсани:

- а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган максад;
- б) ҳаракат вазифасини хал қилишнинг усулини фарқлаш керак бўлади.

Кўпинча бир хил ҳаракат турли усулиятларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага тўғридан, чап, ўнг томонлардан югуриб келиб ва планкага яқин ёки ундан узокдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳдракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усулияти мавжуд. *Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал килиши учун*

танланган ҳаракат акти (фаолият)ни — жисмоний машк техникаси деб аташ қабул қилинган.

Техника - грекча сўз бўлиб «бажара олиш санъати» деган маънони билдиради. Жисмоний машк техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суюгини калтали ёки узунлиги, елка суюги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури — жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

Техника унинг асоси, звенолари ва деталлари деб қисмларга бўлинган.

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

Техниканинг звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми — сакрашларда депсиниш, улоктиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлаклар тушунилади. Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг негизи деб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машк техникасининг асосини ўрганиш демакдир.

Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган қўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат

механизми таркибидаги энг майда

бўлаклардир. Уни ҳаракат таркиби 1а бажарса ҳам бажармаса ҳам бўлади. Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланишни астасекинлик билан бошлайди; қиска масофага югурувчи — ҳам тўсиқлар оша, ҳам тўсиқлар сиз югуриш йўлкасида тез ҳаркатлана олади. Старт учун старт колодкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича, улар кайси дебети билан бирибиридан фарқ қиласди, лекин бу детал машқ техникасини асос ёки звеносига зиён етказмайди.

Рационал спорт техникаси. Рационал спорт техникасининг асосий қоидаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вактнинг ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади. Ньютоннинг учта қонуни механик ҳаракатларга бағишиланган. Лекин инсон ҳаракатлари ҳақида гап кетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси ҳақида хуносага келиш учун механиканинг бу қоидаларита таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан, физика қонунига кўра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жиҳатдан, сакрашни оёқга роса чуқур ўтириш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кўрсатмоқдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли юқори, агар у иложи борича катта бўлмаган ярим ўтириш билан депсиниш (депсиниш оёғининг тизза бўғинидан қисқагина букиш) сакраш самарадорлигига ҳам ижобий, ҳам салбий фойда бериши мумкин.

Хуносак қилсан рационал техникани эгаллашда факат механика қонунларига таяниш билан чекланмай, ҳаракатни материянинг энг юқори шаклларига, улардан бири бўлмиш биологик қонуниятларига ҳам таянишга тўғри келади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида ҳаракат координацияси деган тушунчага дуч келамиз. Бу сифатнинг шаклланиш меъёрининг бузилиши ҳаракатлар тавсифини билмаслик окибатидандир.

Ҳаракатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият ўқитувчилари, мутахассис тренерлар, физкультура фаолларигина эмас, балки мавжуд жамият аъзоларинг барчаси ўз ҳаракати ва ҳаракат фаолиятларини таҳлил қилибгина колмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошкаларнинг ҳаракатларини ҳам таҳлил эта олиши малакасига эга бўлиши зарур.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўшилиқдаги) ҳолатига қараб; ҳаракат траекторияси (йўлига); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (огиши)га қараб; бажарии учун сарфланган вақти; ҳаракатни тезлиги; ҳаракатни давомийлиги (узунлилиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таҳлил қила олсакгина ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

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

Тананинг ҳолати (позаси) — бўғинлар, тананинг қисмлари (бўлаклари) нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради.

Гавда қисмларини фазода энкайган, буқрайган, танани айрим аъзоларини йифиширилганлиги, ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал ҳолати — осилиш ва таянишлар, горизонтал ҳолатлар, горизонтал мувозанат сақлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва ҳ.к.лар. *Танани энгаштирилган, буқланган ҳолатлари*: таяниб етишлар, энкайган ҳолда оёқлар билан олдинга, орқага, ён томонларга «катта қадамлар».

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

Ҳаракат координатлари — тўғри чизиқ ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмiga нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлакларини нисбатан қаердалиги (старт чизиғи, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

Тананинг ҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат - «дастлабки ҳолати» деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у анатомо-физиологик вазифани ҳал этиши эътиборга олинса, бошқа томондан, шу ҳаракатни бажарилишига

ижобий ёрдам беради. Дастьлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптималь ҳолат бўлиб ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма-кетлилигига қулайлик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кутиш ҳолати» ва ҳ.к.лар. Бу ҳолатларни академик Ухтомский *оптималь ҳолат* деб атади. Кўринишидан дастьлабки ҳолат осойишта бўлса ҳам аслида организм энергия сарфлаш билан қатор мускуллар гурӯҳи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кўраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараен авжида бўлади. Дастьлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай машқ давомида танани кандай ҳолда (ҳолатдапозада) туриши ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чанғида, конькида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга ошган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машкларда тананинг умумий хрлати билан унинг айрим қисмлари (бўлаклари)нинг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина колмай (конькида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадиий гимнастикалар) ҳаракатларни кузатаётганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик ҳис туйғуни

шакллантиради ва уларга завк беради. Ҳаракатларнинг равонлиги, кетмакетлиги, эркинлиги, кийинчиликсиз бажариш инсон жисмиынг қандай ҳолатдалигига боғликлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда, ҳаракатни ўргатиш жараёнида, хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишида муҳим роль ўйнайди.

Ҳаракатнинг йўли (траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришида, уни намойиш килишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсангина гавданинг (ёки унинг қисмлари) ҳаракатини аниклаймиз. Инсон организмининг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни таказо килади.

Ҳаркатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизик бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки

оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гурухини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни организмининг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб, тананинг маълум бўлаклардаги ҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмигина турлича ҳаракат қиласагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Ҳаракатнинг йўналиши ~ машқнинг эфективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ, равон бажаради қўлларни тирсакдан қўкрак олдида кафтларни пастга қилиб букган ҳолда «ривок»ларнинг бажарилиши қўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгacha ўзгариши тўпни саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин.

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

Инсон танаси *пастга-юкорига, олдинга-оркага, ўнга-чапга,* томон йўналишда ҳаракат қиласади.

Ҳаракатни амплитудаси — ҳаракатнинг оғишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиши ҳаракати тушунилади. Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги (75 см) ёки шартли белгисига қараб, ярим, тўла ўтириш ва бошқалар орқали аникланади. Одам танасининг айрим қисмларнинг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлик бўлади.

Ҳаракатлар актив ва пассив мускул қискаришида рўй беради. Спорт

тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта қўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси кўйилган вазифа талаблариға жавоб бермаса, у

ҳаракатлар аник ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади.

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

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

Айрим ҳолларда ҳаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай, унинг айрим бўлаклари (кисмлари) тезлиги ҳам тушунилади. Юқоридагилар, бўғинларнинг узун — калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли-туманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчидаги ҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олиш (мусобака, машқ бажариш давомида) муҳим роль ўйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади.

Ҳаракатни давомийлиги. Ҳаракатни узок давом этишида асосий ролни тананинг кисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб, дарснинг умумий нагрузкасига таъсири этиш мумкин. Жисмоний машқлар техникасида ҳаракатни айрим звеноларини узунлиги (улоқтириш учун югуриш, сузишда кулич отиш, чангидаги сирғаниш ва ҳ.к.) катта аҳамиятга эга бўлиб, бажарилаётган иш ёки уни муддати ҳақида ахборотлар бериб турилади.

Ҳаракатнинг темпи деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вакт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 қадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бўлади. Темп билан тезликни фарқлашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли баландяикка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин, лекин

бунда кул ҳаракати тезлиги турличадир. Югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмасада, қадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлиги хам турли хилда бўлади.

Ҳаракат ритми деганда, атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичидаги пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлик ҳолда намоён бўладиган характеристерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат ритмининг фазода маълум вақт давомида зўриқишининг ҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин. Ҳар қандай, хатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам (ҳаракат бўлакларининг узун қискалигига боғлик) маълум ҳаракат ритми бор. Демак *ритм рационал, тўғри, юкори натижага олиб келувчи ёки норационал, нотўғри, натижса самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин*. Ритмни мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлакларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойик ҳаракат таркибидаги ҳодиса (ҳаракат)нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувини маълум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аҳамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишdir. Ҳаракатнинг акцент (эътибор) берадиган қисмига энг кучли зўрикиш тўпланади. Бу зўриқишдан келиб чиқсан ҳаракат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг ийтенсивлиги қанчалик" кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади, ҳаракатнинг пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таъсиридан зўриқишининг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги чўзиши мумкин. Юкори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стандарт шароитда турғун характеристерда бўлади.

Ҳар қандай аник ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори мақом даражасида бажарилса

шу машқни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тушади. Лекин уни ҳар қандай ритмга ҳам абстракт ҳолда қўллаш мумкин бўладиган «ритм» деб караш нотўғридир. Ҳар бир спортчини индивидуат хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак. Шунга кўра, ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида алоҳида элементларни бир бутун килиб боғлайди, ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди. Жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошカリлади.

Таълим жараёнида шугулланувчи ёки ўкувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқиши тўплаб, уни ишлатаолса, асосан ишлаётган мускулларни бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги ўzlари учун мослаб шакиллантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисмигагина

катта зўрикишда бажарадилар.

Ҳаракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир қиласидиган ичқи ва ташки кучларга бўламиз.

Ички кучга: а) ҳаракат таянч аппаратининг *пассив кучи* — мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглариш кучи, чўзилаолшлиги ва бошқалар; б) ҳаракат аппаратининг *актив кучи* — мускулни тортиша олиш кучи; в) *реактив кучлар* — тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатида вужудга келадиган юқори тезланиш ҳосил қиласидиган тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

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

Ҳаракат кучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташки обьектга жисмоний таъсири кабул килинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсинишда кучи, самбо ва қиличбозликда ракибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади. Амалиётда ҳаркатнинг бир неча

параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифатидаги ҳаракатлардан хам фойдаланилади: а) *тўғри ҳаракатлар*, кайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мое келади; б) *нотўғри ҳаракатлар*, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофик бўлмаган ҳаракатлар; в) *тежсамли ҳаракатлар*, кўзланган мақсадга минимал даражада керак бўлганлари; г) *тежсамсиз ҳаракатлар*, ортиқча, керак бўлмаган мускул зўрикиши орқали бажариладиган ҳаракатлар; д) *жадаллик* билан бажариладиган ҳаракатлар; е) *кучни яккол намоён бўлишини талаб* этадиган ҳаракатлар; ж) *суст ҳаракатлар* сифат жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зот ҳаркатига киёслаб тушунтирилади.

6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси

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

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

Грецияда тарихий беш кураш ~ пентатлон, Гутс-Мутснинг табиий ҳаракатлари, Песталоцци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган «элементар ҳаракатлари» ва бошқалар. Демак, давр узгариши билан жисмоний тарбия тизими, унинг вазифалари ва воситалари ўзгарди.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машқлар анатомик хусусиятга қараб классификация килинди, чунки улар тизимининг асосий

мақсади тана тузилишининг кўриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йўналишини торрок бўлишига олиб келди.

Чехларнинг «Сокол гимнастикаси» жисмоний машқларнинг ташқи формасига караб спорт жиҳозида бажариладиган, спорт жиҳрзисиз бажараладиган машқлар гуруҳлари деб туркумланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бўлган янги жисмоний машқлар бу туркумларнинг бирида ўз ўрнини топар

эди. Французларнинг Эбер системасида жисмоний машклар қисқа утилитар мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмасиб чикиш, оғирлик кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш, хужум ва ҳимоя қилиш машқ:лари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификациям хам кенг камровли эмас эди.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врачи, педагоги П.Ф.Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мўлжаллади ва куйидагича асосий гуруҳларга бўлди: 1. Содда машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар. 3. Фазодаги ҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вактига кўра бажариладиган машқлар. 4. Техник жиҳатдан қийин, тизимили равишда бажариладиган машқлар. Машқларнинг туркумланиши кўрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йўналтирилган. Лекии бу хам жисмоний тарбия тарихий омилларини тўлақонли ўз таркибига сифдира олмаган. Ҳозиргача тўлиқ илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собиқ совет жисмоний тарбия тизими хам бу вазифани уddyаламади.

6.1.2. Жисмоний машқларни тарихий классификацияси

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

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олиниб келинган ва ҳозирги кунда ҳам машқлар классификацияси таркибида ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Кўпчилик олимларнинг фикрига қарама-карши уларок, ҳар доим ўзгаришда. Тарихий кабул килинган жисмоний машқлар туркуми давр ўтиши билан ўз ўрнини ўзидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда ёки ўша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмоний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, ўйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқлар туркуми дейиши бизда айрим ҳолларда нотўғри фикр туғдириши мумкин. Чунки, спорт туркумiga кирган юриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинларда, гимнастика таркибида, туризм машқлари тарзида хам учраши мумкин. Машқлар бир-бири билан ўзаро узвий боғлик ҳолда фойдаланилади.

Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маъно беради. Ўйин

тариҳий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти оркалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

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

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

Ҳаркатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоидасига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳаракатлар тарзида Улар аста-секинлик билан кийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини хам ҳаракатли ўйиндир.

Спорт ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жихрзларига эга. Ўйин пайтида вазифаларни бир индивид хал қилмай. жамоа хал киласи. Бу ўйинлар бўйича муентазам мусобакалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари муентазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари киради):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командали ўйналадиган ўйинлар) қўйидагиларга булинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг кисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол тениси, шахмат-шашка ва ҳ.к.

б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, маиса устидаги рус лаптаси ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларни ҳисобга олиб, жамият аъзолари ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика — ўйинлар, спорт, туризм қатори у хам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш воситасидир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аъзолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги

жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни хам хал кила олади. Ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, кераксизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилган ҳолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастикада жисмоний машқларнинг барчаси кўлланилиши мумкин. Аслида эса қуидаги машқлар кўринишида қўлланилади.

а) *сафланиши ва кайга сафланиш машқлари*. Бу машқлар сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутиш, командаларга бўйсуниш, қадди-коматни ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қиласди;

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

в) *эркин машқлар*. Бу ном оркали мусика остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳаракатини кузатсан, биз ҳаракатларни мусика ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заҳирасининг жуда бетакрор эканлигини шоҳиди бўламиз;

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

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар*, перекладинада, брусьядада, конь, хатқада, яккачўпда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чақонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руҳий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

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

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

ж) *бадиий гимнастика*: рақс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб қиласиган қатор машқларни олади ва уларни мусика билан қушиб бажариш тушунилади ва у спортнинг алоҳида тури саналади.

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

1948 йили бўлиб ўтган собиқ Иттифок гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб қуидаги турларга ажратдилар:

Асосий гимнастика — вазифаси умумжисомний тайёргарликни йўлга кўйишидир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний

қобилияларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва кайта сафланиш, умумжисмоний машқлар, ҳаётий машклар, акробатика, бадиий гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жиҳрзларда бажариладиган машклар киради.

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

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юкори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш максадида қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машклар, брусьядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ҳар хил баландликдаги брусьядаги (кизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Бадиий гимнастика — акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт ҳарактерига эга. Вазифаси эса ўзининг маҳсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машклари мусиқа билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс ҳаракетидаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмунига барча машқлар киради.

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

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

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

Спорт сўзи аввалига ўйин маъносида тушинилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб карала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобакалашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача партада юкори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узок вақтгача таълим тарбия ишларида аҳамиятга эга бўлмаган ҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди. (Лесгафт,

1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кўп

қиррали маънога эга бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг маҳсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланиш аҳамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул

қилинади. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш, ҳаракат санъатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбияда ҳаракат кобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунга далил ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижалариридир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ва ҳамжиҳатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик ҳислатларини чуқурроқ намоён этишини юзага чикариш вазифаси юклатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бир-бири билан бутунлай зид келади, деб қаралади. Бунга собиқ совет спортининг мақсади ва вазифаси ҳамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бўла олади. Ривожлантан мамлакатларда спорт билан кўпроқ ўқувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуғулланадилар. Асосий сабаб спорт ҳарбий ва ҳаётий тайёргарликдаги муҳим омилдир. Бундан ташқари уларда спортнинг иқтисодий роли асосий ўринни эгалайди.

Спортдан улар дам олиш, одам организмининг формаси, функциясини ўзгартириш учун эмас, яшаш, моддий неъмат яратиш учун шуғулланадилар.

Спортнинг тарихий ривожланиши шунга олиб келдики, унинг айрим турлари хажаро обрў қозонди, ҳаётий-зарурий аҳамият касб этди, жисмоний тарбия учун асосий восита сифатида тан олинди. Буларга: енгил атлетика, оғир атлетика, классик кураш, бокс, сузиш, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, велоспорт, волейбол, сувда тўп ўйини, спорт гимнастикаси ва бошқа Осиё, Оврупа, Жаҳрн чемпионатлари Олимпиада ўйинлари дастурига кирган ва бошқа спорт турлари мансубдир.

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

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

Туристик саёҳатларда табиатнинг маълум тўсиқларидан ўтиш кишиларда аклий, жисмоний, ахлокий - эстетик ҳислатларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, кўркмаслик, куч, чидамлилик сифатларини ривожлантиради. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат килиш шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожланади. Туризм бошқа жисмоний тарбия омилларига нисбатан ҳаётий-амалий шароитда қўлланадиган жисмоний

машкларга бой. Шунга кўра, улар ҳаётийлиги ва амалийлиги билан фаркланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм куйидаги асосий хусуситяларга эга:

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

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

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

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

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

6. Туризмда куч синашиш, мусобақалашиш асосий ўринни эгаллайди.

7. Туристик саёҳатлар катнашчилари ўзларининг иchlаридан раҳбарни сайлаб оладилар. Раҳбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раҳбарнинг ўзи хам катнашчилари билан иштирок этади. У маълум кўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, катнашчилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни кўриб чиқади ва амалий масагарни хал қиласди.

Саёҳат катнашчилари ёш сайёҳлар бўлса, уларга 19 ёшдан кичик бўлмаган мутахасис йўрикчи этиб тайинланади.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *походдир*. Походда туризм пайтида билиш керак бўлган барча форма ва усулиятлардан фойдаланилади, бу билан ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакллантирилади.

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

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

1960-90 йилларгача қатор муаллифлар (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар) тарбия жараёнида қўлланилган машқларни тарихан шаклланган жисмоний тарбия тизимларидағи белгиларига кўра туркумладилар. Лекин тизимларнинг янгиланиши, тарбия жараёнида қўлланиладиган машқларнинг такомиллашганларининг вужудга келиши, янги машқларнинг тарихан қабул қилинган машқлар таркибиға сиғмай кола бошладилар. Чунки хусусиятларига қараб улар гимнастика, ўйинлар, спорт ёки туризм машқларидан деярли фарқ килар эди.

6.1.3. Жисмоний машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришига қараб классификациялаш

Хозирги кунда жисмоний машқлар ҳаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яъни жисмоний сифатларни — кучни, тезликни, чидамлиликни, чаққонликни, бўғинлар ҳаракатчанлигини ва мускуллар эгилувчаилигини намоён қилишига караб янги педагогик туркумини амалиётда шакллантириб гурухларга ажратадилар.

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни алоҳида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёргарликдаги нуксонларни алоҳида ажратиб олиб ривожлантириш учун

қўлайдир. Бошқа томондан эса, у ёки бу жисмоний машқни бажариш учун қандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб қиласидиган ва бошқа сифатларни танлаш) имконини беради.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатларни тарбиялашига кўра билим (*маълумот*) берииш вазифаларини ҳал этиш учун бажариладиган жисмоний машқлар туркуми шаклланди:

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

- йўлланма берувчи машқлар — яъни нерв мускул зўрикиши, ташқи томондан ўхшашлиги, ҳаракат таркибидаги айрим элементларнинг яқинлиги билан ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатларни ўзлаштирилишини осонлаштирувчи жисмоний машқлардир.

Бу туркумдаги машқларнинг характерли томони шундаки, ҳаракат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш сунъий равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир-бирини таказо этади ва ўзаро узвий боғлиқ. Булар таълимнинг ҳар кайси этапи учун етакчи вазифани ҳал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш учун имконият беради.

Жисмоний машқларни алоҳида мускул гурухларини ривожлантиришига қараб классификациялаш.

Алоҳида мускул гурухларини ривожлантиришига караб ҳам жисмоний машқлар туркумлана бошландн бўйин, елка камар, бел-ёнбош, ҳаракат таянч аппарати мускуллари ва бошқаларни ривожлантирувчи машқлар. Бу туркумдаги жисмоний машқлар ичida жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт бўлиб, ўтирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш машқлари бўлиши мумкин.

Спорт турлари бўйича жисмоний машқларни туркумлаш. Ўз навбатида, ҳар бир спорт тури ўз машқларининг индивидуал классификациясига эга: спорт ўйинлари — футбол, баскетбол ва ҳоказолар.

Юкорида кайд қилинган жисмоний машқларни жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси деб хам атай бошладилар.

Виомеханикада ~ статик, динамик, циклик, ациклиқ, комбинациялаштирилган, ҳаракатнинг тузилиши ёки бажариш ҳолатига қараб туркумланган жисмоний машқлар деб гурухлана бошланди.

Физиологияда — максимал, субмаксимал, меъёрдаги ва мсьёрдан катта

қувватни талаб қилиб бажариладиган машқлар деб номланган туркумидан жисмоний тарбия амалиётида фойдаланилмоқда.

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

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

Жисмоний тарбия жараёни очик хавода, қуёш нури остида, сув ва бошжалардан фойдаланиб жисмоний машқлар бажариш самара беради. Ҷўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқсовуғи жисмоний машқлар билан инсон организмига турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республикализпинг географик, иқлимий ва экологик холатини ҳисобга олиб барча вилоят ва худудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чиқиш муаммоси ҳал килиниши лозим. Масаган, қуёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоҳида, 16.00[7.30 гача ё'ш-и, жинси ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олинмасдан тобланса унинг таъсири турлича бўлади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четна қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишининг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ-совуққа, кескин ўзгаришларга тез мослашибши индивиднинг ёшлигидан йўлга қўйишни самараси катта. Ҳар томонлама чиниқтириш табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан кушиб олиб борилиши ташки муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараенида эришилган чиниқишининг самараси "кўчувчан" бўлади, яъни у инсоннинг бошка фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат)да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётый-амалийлигини оширади. Колаверса, руҳийиродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёrsиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатига тез мослашибдек вазифалар осон ҳал бўлади.

6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овкатланиш, дам олиш ва ташки муҳитнинг заарли

факторлари ва бошқалар жисмоний машқларни бажариш (даре, мустақил машқ килиш, тренировка) машғулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишиңи тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таъсиранлигини, Самарадорлигини оширишини илмий, амалий жихатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнинг холатига боғлик.

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

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансанагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсанагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг маҳсус воситаси ҳисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тўлақонли ҳал қилиш учун аҳамият касб этади. Педагогик жараён канчалик пухта ташкилланмасин, овкатланиш, уйку кун тартибига риоя килинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жихозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия килинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташкаридаги инсоннинг ҳаётий

фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

6.4. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

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

Тарбия жараёнида жисмоний машкларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараённи бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қўйдагича гурухланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама — ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлик.

2. *Илмий омиллар* — жисмоний тарбиянинг қонуниятларини томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари канчалик чукур ишлаб чиқилган бўлса,

педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* — жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гурухини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний кабилиятни очсин, ўзлаштиришни осонлаштирисин) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қўйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклиқ ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлакларга ажратиб ёки машқни

тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикам қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш оркалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар орагифидаги дам олишнинг характеристига боғлиқ. Юкламани бошқаришда юкорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши қонунияти билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмасиб чиқиш эркин усул билан тирмасиб чиқишдан самаралироқdir, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда маҳсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастребки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштираса, думбалок ошиш машкларидан сўнг мувозанат сақлаш машкларини ўзлаштириш кийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсириининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машклар таъсири тизимини ҳар бир ёш гурухи учун ишлаб чиқишини тақазо этади.

7 БОБ. ЖИСМОНИЙ (ХАРАКАТ) ИНИ СИФАТЛАР ВАУЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Инсон организмининг шу сифатларини кандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чаққон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади за кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирлиқдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошкаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машкни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқнинг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифат организмнинг суюқ, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий-рухий фазилатларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-рухий фазилатларни тарбиялаш иши билан чам барчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қиласи.

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

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

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва

салмоқлилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни таказо қиласи. Лекин спортиинг маълум бир турида муайян фазилат кучлирок шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат

саналади. "Сыйлтаб кўтариш (рқвокў'ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машклар орқали чидамлилик ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чақон-ликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас. Чақонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичидаги турли мураккаб вазиятда аник, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий-зарурӣ амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чақонликни ривожлантиради.

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

7.1. Чаконлик ва уни тарбиялаш усулияти

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаконликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мое бўлса, ҳаракат

етарли даражада аник бўлади, ҳаракат вазифалари ҳаракатнинг атиклиги тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниклиги чаконликнинг иккинчи ўлчовидир.

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

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.
2. Ностериотип ҳаракатлар.

Енгил атлетика йулкасида, текис жойда югуришлар, улоктириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига, спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи гурухга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг канчалик узок машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлик. Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чақонликка баҳо берилади. Шунинг учун янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чақонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганлрни ҳисобга олиб, биринчидан *чақонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти* (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ тезда қайта мослаш деб тушуниш тўғри бўлади. Бу таърифимиздан

күриниб турибиди, чаққонлик — бу баҳолаши учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир. Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт ўйинларида чақкон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чакконликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, кўллар билан моҳирона ҳаракат қилишда кўл чакконлигини намоён бўлиши (ажратузчи, слесарлик, уймакорлик., дурадгорлик, станокда ишлаш, хосиблик ва бошқаларда) кўзга ташлав!ади. Ҳар кандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида чар кандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирга.н тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустаҳкамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлак чаларнинг йигинини тузади. Кишида

ҳаракатлар координацияларининг заҳираси, ҳаракат кунималари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чакконликнинг намоёнлик даражаси анализа-торлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аник таҳлил этиш кобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янги ҳаракат-ларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имко-ниятлари шунчалик юкори бўлади. Спорт билан эндиғина шуғуллана бошлаган кишиларди ҳаракат туйғуси (кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга кўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аник сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадилар. Чакконлик марказий нерв системасининг пластиклийига ҳам боғлик ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чакконлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва теварак-атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш кобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлик. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниклигини намоён қилишда жуда муҳим роль ўйнайди.

Чакконликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чицсак. Биринчидан- чакконлкни ривожлантириши координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит тадабларига мувофик равишда қайта тузга олиш кобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чакконлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аник идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар кила билиш, мувозанат саклай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш кобилияти ва шунга ўхшаш бошка хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак "чакконлик" деганда, ҳаракатлар координацияларининг умумий тўпламийигиндиси тушунилади.

Чакконликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилмажил ҳаракат малакаларини ва кунималарини шакллантириш демакдир. Бу эса

ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш узлуксиз бўлгани яхши.

Агар узок вакт оралиғида янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажарib туриш тавсия этилади. Чунки янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш кийинлашади. Бундай машқларни тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг кандайдир янги ҳаракатларни хис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда-чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чаққонликни ривожлантиришда янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатида ҳар кандай иҳтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чакқонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тузиш қобилияти тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чакқонликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий қийинчиликларни оширади. Улар енгиши лозим бўлган координациявий қийинчиликлар уч гурухга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги кийинчиликлар;
2. Уларнинг ўзаро мослаша олишидаги кийинчиликлар;
3. Бирданига, қисқа, ўзгарган шароитда дуч келинадиган қийычиликлар.

Амалиётда кайд қилинган кийинчиликларни осон ҳал килиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

1. *Гайритабиий, гайри оддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиши* (зарур бўлган томонга орка билан туриб узунликка сакрашлар ва х.к).
2. *Машкни ойнага караб бажарии* (дискани чап кул билан улоқтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).
3. *Ҳаракатлар тезлиги ва суръатнинг ўзгартириши* (масалан, тезлаштирилган усуlda ёки секинлаштириб машқлар бажариш).
4. *Фазода машқдар бажарилаётган чегараларни ўзгартириши* (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдони сатхи кичиклаштирилган
- спорт ўйинларидан фойдаланиланиш, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун қулайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёnlама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).
5. *Кўшимча ҳаракатлар киритиб машкларни мураккаблаштириши* (масалан, ерга тушиш олдидан кўшимча бурилишлар қўшиб, таяниб сакраш ва бошқалар).
6. *Таниш машкларни олдиндан режалаштирмай, маълум бўлмаган*

тарзда қўшиб бажарии (масалан, гимнастик комбинацияларини курган ва ўқитган заҳоти бажариш мусобақаси ва шунга ўхшашлар).

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

Чакконликни нисбатан хусусий бўлган сифатларидан бири *мускулларни рацион ал бўшашибира билишини ўрганиш* ва уни такомиллаштиришdir. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни кўзгалиши ва бўшашибиралишининг натижасидир. Кўзгалишдек, бўшашибираш (лозим бўлган мускулни, лозим бўлган пайитда) ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим рол ўйнайди. Ҳаракатни қойилмақом қилиб бажариш учун вактинча бўшашиб туриши керак бўлган мускуллар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик) ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғик, эмин-эркин бажара олмасак руҳий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва ҳ.к.) орқали содир бўлади ва чақонликкагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига хам салбий таъсир' кўрсатади. Бу диққатни тўплай' олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетмакетлигини бузилиши ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу ноқулайликлар билан курашиш йўллари хакида "Спорт психологияси" фанида лозим бўлган маълумотларни олиш мумкин. *Руҳий таранглик албатта мускул таранглигини содир бўлиши билан кузатилади.*

Мускул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуидаги кайд килинган уч шаклда намоён бўлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга, бўшашибига улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабабли мускул бўшашибиши фазасида бир оз қўзгалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

Кайд килинган чақонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган мускул таранглигини енгиш усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орқали ўрганилади.

Чақонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машкларни бажаришда мускуллар ниҳоятда аник ва юқори даражадаги сезги талабига муҳтоҷ бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш оралиқларидан (интервалдан) фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машклардан сўнг чақонликни тарбиялайдиган машкларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

7.2. Чидамлиликини ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиши давомида чарчокка каршилик күрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

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

Агарда ирода намоен қилиш даражасини ортганлигига карамай, иш интенсивлиги пасая борса, *конпенсациясиз чарчоқ фазаси* бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоқ ўзи нима? *Меҳнат (машқ килиши) давомида иши кобилиятынинг вактинчапик сусайиши ЧАРЧОҚ* дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукаммал тарихий илмий асарга айланган «Китоб ул қонун фит Тиб»да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келтиришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. *Ярали чарчаши* — унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.

2. *Қотиб чарчаши* — унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. *Шишили чарчаши* — бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссият сезади.

4. *Озиб чарчаши* — унга учраган киши гавдасини қуриган ва ковжираганроқ сезади.

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

Жисмоний тарбия амалиётида *аклий*, *жисмоний*, *эмоционал*, *сенсор* чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмокда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз ўлчанади. Чидамлиликини воситали ўлчаш учун маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши

бошлангунга кадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан-тўғри чидамлиликни ўлчаш жуда нокулай. Кўпроқ воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узок масофага (10.000 и 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамлиликга баҳо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчокнинг характери ва механизмига қараб маҳсус ва умумий чидамлилик фар қл а над и. *Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меҳнат*

фаолияти учун талаб килинадиган чидамлиликни маҳсус чидамлилик, бошка ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни умумий чидамлилик дейилади. Боксчининг маҳсус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборатар дан амалиётда фойдаланилмоқда.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, кайик хайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ҳаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчок айрим мускуллар гурухида ҳамда организмнинг барча мускулларида бўлиши чидамлиликни маҳсус ва умумийлигини келтириб чикаради ва шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли интенсивлиқда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилик хам турлича намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришда организмнинг чарвоққа нисбатан талаби турлича бўлади.

Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошка томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юкори эмас, улар ҳаракатни ташки формасига хам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошка ҳаракатларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда хам ўзининг чидамлилигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикиси кўп ҳолларда турлича. Тренировка оркали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни "кўчиш" йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таъсир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақғни ўзида юриш билан югуришда бири-бирига «кўчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М.Зациорский ва бошқалар). Демак, координациявий бири-бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажаришда спортчи организмининг вегетатив системасини функционал имкониятини эътиборга олсак умумлаштирилган ҳолат, шартли айтилганда, "вегетатив" шуғулланганлик чидамлиликнинг "кўчиши" (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмнинг энергияси имониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай, ҳаракат малакаларининг ўзаро мувофиқлашуви ҳаракетига ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва маҳсус чидамлиликнинг аник вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва знг катта ҳажмдаги оғир ишни

бажаришни тақазо килади. Чарчаш *толиқишига* айлана бошланганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилинади. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамлиликни ривожлантириш меҳнатсеварликни, катта нагрузкаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми-қўпми чарчоқни хис қилсаларгина, уларда чидамлилик ортиб боради. Бу эса ташки томондан чидамлиликнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга каратилганлиги, тренировка нагрузкалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади.

Чидамлиликни тарбиялашида юкламини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилик машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчаши ҳис қилиши оркали ривожланишига эътибор берсак юкламадан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамлиликни ривожланмаслиги маълум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлиликни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мослашув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкламага жавоб реакцияси характери, уни қўлами йўналиши оркали содир бўлади. Ҳар хил типдаги нагруззкада чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлилик учун юкламанинг тўла тавсифини қўйидаги беш компонентда кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиги (ҳаракатланиш тезлиги);
- 2) машқни давомийлиги (узунлигй);
- 3) дам олиш ийтервалининг катта кичикилиги;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан ўзаро узвий олиб бориши оркали берилган юклама организмнинг фақат жавоб реакцияси қўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусиятини хам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланди.

Юқорида қайд қилинган компонентларни таъсирини циклик машқлар мисолида кўриб чикамиз:

1. *Машқни абсолют интенсивлиги* фаолиятни энергия билан таъминлаш характерига тўғридан-тўғри таъсир қиласи. Ҳаракатланишнинг тезлигини пастлигига катта энергия сарфланмайди. Спортчини организмини кислородга талабининг қўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга кўйилиб улгурмаган пайитдаги кислородга муҳтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфланаётганини ўрнини қопламайди ва иш хақиқий турғун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик *субкритик тезлик* деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кислородга муҳтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса *критик тезликка* эришади, бу ерда кислородга

мухтожлик уни аэроб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши билан кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади. Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун *юқори критик тезлик* деб номланади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга мухтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга мухтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А..Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга мухтожлик эса тахминан 3,3-3,4 мартаға ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга мухтожлик аҳамиятли даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. *Машқни давомийлиги* масофани бўлакларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишилигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз бўйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, кўзгалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача

бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтаришса, кислородга мухтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин. Машкни давом эттирилиши меъёри қанча кисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига *гликолитик* ундан кейин эса *креотин фосфокинез* реакцияларини аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун *гликолитик механизмларини* такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин меха-низмларигача 3 дан 8 сек бўлган юкламалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезлиқда кислородга мухтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўрикишда ишлашини талаб қиласи. Организм учун бу тизимларни узок вақт давомида мукаммал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш *интервалининг катта-кичклигига* организмни нагруззага жавоб реакциялари кўлами ва уни ҳарактерли хусусиятларини аниқлашда муҳим роль ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагрузздан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичклилигига боғлик-

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезликларда машкларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб ҳар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги хрлатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфокреотин механизми қаторида турса, сўнг бир-икки минут ўтиб гликолиз максималга кўтарилади ва уч-тўрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини

бошлайди. Узоқ давом этмайдиган иш бажарилса улар лозим бўлган даражадаги ҳолатга келишга улгурмай иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интерваш озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш активизими (кон айланиш, ташқи нафас ва бошкалар) ҳисобига бажарилади.

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

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

5. *Машкни такрорлашлар* (қайтаришлар) сони организмга нагрузкани таъсири кўламининг йигиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узок вақт давомида юқори даражада фаолият кўсатишга мажбур қиласи. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз механизmlарни тутатилишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтайди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён қилишда нафас муҳим аҳамиятга эгалиги маълум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғрилиги амалиётда исботланган. Маълумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар — диафрагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиши билан бажариладиган фаолиялла максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга кўйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эътибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво янги ҳаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулотни ўзидағина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклида хам жуда катта ҳажмда иш бажарини тавсия қилмоқда.

Масалан, машхур француз стайёри Аллен Мимун ўзини спорт карьераси йиларида жами 85 минг км юрган. Уни баҳолаш

мақсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг кмлигини эканлигини

эътиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимизга келтиришимиз лозим. "Спорт юруши" билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда факат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келиши ни унутмаслигимиз лозим.. Чунки жисмоний тайёргарлиги юкори бўлган спортчи учун 800 м га югуришга 1.45.0 дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қиласи. Янги ўрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узок масофа ролини ўйнаши мумкин.

7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти

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

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташки қаршиликни енгиш билан);
2. Ҳаракатлар частотаси;
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври). Тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлиши

бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлик бўлиб, куп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан кореляция килинмайди. Тезликнинг намоён қилиншишини қайд этил га н учта шаклининг умумлашмасидан (кўшилмасидан) аниклаши мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чикиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлик. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг. тезлигига боғлик. Бирок мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғликдир. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлаётганлигини таҳлил кила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

- а) тезликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш кобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш кобилияти — тезкорлик намоён килишда бири иккинчисига боғлик эмас. Жуда юкори даражада стартдан чикиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югураолмаслиги ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга реакция яхши бўлгани ҳолда, ҳаракат частотаси оз бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизиковий механизмлар тезлик реакциясининг характеристини

турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характеристини қисқа масофага югуришда аник кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характеристикасига қўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узок ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамининг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускуларининг ерга тирианиш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ғоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машқка "кўчириш" коидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машкларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машкланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юкори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати хақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш хакида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аник тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш хакида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханиқ бўлакларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниклаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аникланади). Айрим спорт машклари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан

тезкорликни комплексли хусусиятини - *кескин ҳаракат* (резкость)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиласиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айникса, ташки қаршилиги юкори бўлган машклар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машклар эвазига тезкорликни ривожлантириши жуда кийин бўлиб, куч талаб қиласиган машклар орқалигина мускул қўзгалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда хал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракат-лар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун динамик зўрикиши услубици фойдаланадилар: максимал куч билан зўрикиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юкори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар ҳаракат частотасини ифодалайди. Кўлларни максимал ҳаракати частотаси оёкларнидан юкори, оёқ кўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлакларидан юкори даражада бўлиши мумкин.

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

Харакат частотаси ва шу билан бирга, циклли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машкларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш са.бий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишда умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги коидага риоя килиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машклар тезлик тўсигининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса *тезликнинг стабиллашуви демакдир*.

Харакат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва

югурувчиининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

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

Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юкори даражаси тезкорлик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобака методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошлагандага бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидамлилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда кулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданоқ "*тезликнинг тўсигини*" вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалери оқдир.

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

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратиласиди: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгилangan ҳаракатлар оркали бериладиган жавоб.

Мураккабреакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгилangan ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгилangan бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объект.га нисбатан реакция қўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни кабул килиб олиш учун чикиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан — оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содуқ реакция 'кўчиши' (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахе) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам ҳудди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Кийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қиласи, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, маҳсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиласидан турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини "кўчиш"и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичидаги етакчисидир.

Уни тарбиялашнинг асосий методи - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошии методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (СП. Геллерштейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигналларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнални, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти

Эгилувчанлик — жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морбофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (огиши, эгилиши, буқланиши, чўзилиши, қайишкоқлиги, буралиши ва ҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгилувчанлик актив, пассив бўлиши мумкин. Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташки каршиликни 'инерция ёки огирилиги эвазига ташки таъсир кучи ва ҳоказолар ҳисобига намоён килинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчанлик де Пилами.

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

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташки муҳит температурасига хам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга Караганда, эгилувчанликка кўп таъсир қиласи. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар . (ҳарорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган нокулай ҳолатларни, -чиғал ёзиш (разминка) машклари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга Караганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ — болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ қўчади, деб тушунсак тўғрирок бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул қучи билан алоқадор. Лекин қучни ривожлантирадиган машклар билан шугулланиш бўғинларда ҳаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.^

Лекин бундай салбий таъсирини енгиш мумкин. Эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машкларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан эгилувчанлик жисмоний сифатини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъридан ортиқ ривожлантириш салбий оқибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъминлайдиган хрлатда ривожлантириш,

унинг меъёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик захирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия, бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасида ривожланиш ўзини оқламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келадиган ҳолга келиши мумкин. Умуртқа поғонасининг тос сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги аҳамияти бекиёсdir.

Эгилувчанликни ривожлантириши учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машклардан фойдаланилади. Улар икки гурухга (актив ва пассивга) бўлинади.

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташки кучлардан фойдаланилади.

Актив машклар бажарилиш ҳарактерига кўра бир-биридан фарқ қиласи.

Улар бир фазали ва пружинасимон (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгashiш) *машқлар.* Уларга тананинг маълум аъзоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршиликларни енгиш, оғирликдан фойдаланиш машклари.

Булардан ташкари максимал амплитудада бажариладиган, ҳаракат давомида танани қимирилатмай ушлаш билан (статик ҳолатда) бажариладиган машклар ҳам шу гурухга киради.

Пассив статик машҳларца гавданинг ҳолати ташки кучлар ҳисобига сақланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машкларга Караганда самарасизрок, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларга олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чўзилувчанлиги нисбатан кам бўлади. Агар бир ҳаракатда уларнинг узунлигини оширишга ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бирок машкларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирали бўлади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш машклари сериялар билан, ҳар бирини бир нечта марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилди ва шундай килиш ҳам зарур.

Сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машкларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитудаси чегараланади. Агар машқ:ларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта

сажарилса, уларнинг фойдаси қўпроқ бўлади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб борип. мумкин. Бу машкларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машқлар асосан дарсиянг асосий кисми охирига, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўл магам машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади. Эгилувчанлик машкларини бажаришдан олдин мускулдарда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машкларини бажариш зарур. Бу машқдар ҳисобига эришилган ҳаракатчанлик= .и..г вртиши нисбатан узок давом этмайди - хона температуракида !0 минутча сақянади. Иесиқлик тарқалишини камайтириш (иееик кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирилик ёшида згилувчанликни ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривождант-иришни режалаштириш самара беради.

7.5. Қуч ва уни ривождантириш усулияти

Ҳар қайси индивид ташки таъсир ёки қаршилиknи енгиш учу;! ўз жисмидаги маълум сифатни намоён килади. *Ташки таъсирт карши мускул зўрикиси ор.қаути ҳаракат фаолияти шахснинг кучи, унинг куч кобилияти деб атаси кабул килинган.* Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз ганасини ҳаракатлантириш мақеадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айrim ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки унк

билигига ташқи куч таъсир этиши билан уы:нг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушдаб туришгэ уринади. Боксчининг рақиби муштикинг зарби, курашчини рақиби л'омонидан куч ишлатиб уни ганасини айрим бўлакларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирасл.'к оркали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маълум даражада каршиликларни, оғирликларни енгиш ва қўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён килади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ўзининг аник таърифкга эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) харакатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч О'танага «т» массасилаги «F» кучининг таъсири...");

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, "ёшнинг улгайиши билан қучнинг ривожланиши; епортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши..." ва ҳ.к.ў)

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

Руҳий озуқа олиши ва харакатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда переферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлик. Умуман, мускул таранглиги — зўриқиши (куч намоён кила олиши) қуидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган қўзгалишларнинг частотасига (частота канча капа булса. мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишига қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

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

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

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, бўши келиши-плиометрик) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоктириш, депсиниша мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

Бардош бериши билан, ён бериши, бўшашибтириши билан куч намоён қилишини динамик режимдаги куч деб аташ кабул килинган. Шундай килиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича қайд килинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилиятининг классификациям сифатида кабул килинган.

Куч қобилияларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш ҳарактерига қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён

бўладиган шахсий-куч қобилиятлари ва тезлик-кучи ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Бошқачасига буни *шиддат* (портлаш) кучи деб ҳам аталади. Бунга кисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён кила олиш қобилияти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

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

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

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

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

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан

фойдаланилади. Чунки уни тўхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясини озгина бўлса-да, ўзгариши учун яна қўшимча зўрикиш татаб қилинади. Аслида бу зўрикишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

Мабодо ядро тутишнинг кайсиdir жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффицидат маҳрум бўлиб колиш мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги

юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яккол кўзга ташланади ва харакат самараасига таъсир қиласди.

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

Кучни ўлчаши. Абсолют куч инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб, кўтара оладиган юк кучини намоён қила оладиган чегара тушунилади. •*Нисбийси эса* абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуғулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали ортади, нисбий куч камаяди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини қўшилиши билан унинг оғирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Қатор спорт турларида (масалан, улоқтиришда) ютук абсолют куч ҳисобигагина кўлга киритилади. Кайсики тана вазни чегараланадиган, вазн ҳисобига олинадиган турларда ёки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютук нисбий куч билан кўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан-тўғри боғланган: елка суюгининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йўғон ёки ингичгалиги, ҷўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва х.к. ларида эътиборга олинади.

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

1. *Ташки қаршилик* билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар каршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, маҳсус мослама станоклар) ташки муҳит қаршилиги (қумли йўлкада, калин корда югуриш ва бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. *Индивиднинг ўз таисаси оғирлигини енгизи* билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар кандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида хам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик — куч талаб киладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик хрлат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкиланиши қийинлиги (маҳсус жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовкини ва бошқалар) кўзга ташланади. Ўз-ўзига қаршилик кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг кулайлиги шундаки, киска вакт ичида катта

дозада нагрузка бериш мумкин ва маҳсус жиҳоз ва инвентарни талаб килмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташкари, бу машклар юқори нерв таранглиги (зўрикиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз-ўзини назорат қилиш тизимли олиб борилиши тавсия этилади.

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

Максимал зўриқиши методи, яъни меъёрдаги ёки меъёрга якин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасада ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нерв-психик зўриқиши билан боғлиқ, айникса, ўкувчилар кучини ривожлантиришда ноқулайлик туғдиради. Оз микдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошка пластик жараёнларни йўлга кўёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод

машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меъеридан ортиқ нерв-мускул таранглиги нерв марказидаги кўзғалишни генерализациялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, хатто етарли даражалаги тайёргарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меъерига яқин бўлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меъёр бўлмаган нагрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиши талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиши методида катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинуvida маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникасини аник назорат қилиш имконини беради, айникса, бу янги ўрганувчи шуғулланувчилар учун қулай. Ўртacha нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини қўзготади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга гашланади. Айникса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртacha нагрузка билан куч талаб қиласидиган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

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

Меъёрга етмаган зўриқиши қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъердан ортиқ - мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охирги ўринишлар бўлиб, толикиш ҳисобига ўта зўриқиши сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъерига яқин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пўстлоғи функциясининг сусайганлиги фонида (холатида) бажарилади. Бундан ташкари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати

салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар ўзгариши билан боғлик куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб

ёшида шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормаслик лозим. Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилса машқдаги статик компонентлар чегараланишини аҳамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди, чунки статик ҳолатларни кўллаш, айниқса, қоматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари ҳисобланади ва уни кўллаш Самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгрок кўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зўриқиши пайтида узоқроқ ушлаш, айниқса, қизларда салбий таъсирга олиб келиши, ҳатто уларнинг хушдан кетиб қолишлариdek ҳолатлар содир килиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг орка ва қориннинг томонини йирик мускулалари гурухини ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қоматнинг шаклланиши шу мускулларга боғлик. Ривожланмайдиган мускул гуруҳлари — тананинг қийшиқ мускуллари, ҳаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ва ҳоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибида киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиши, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоктиришлардир; 1011 ёшдагилар учун — катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва х.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқгириш ва бошқалар; 14-15 ёшда - тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канат (арғамчи) тортишдек куч талаб қиласидиган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 6070%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машкларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатъиян таъкиқланади.

Кизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қилинадиган нагрузка болалар учун талаб қилинадиган нагруззага нисбатан ўз танасиниг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локал ҳолда мускул гурухларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жихрзлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши қўлами (тирик организм содир қиласидиган) икки факторга боғлик: а) орка миянинг олдинги шоҳчалари мотонейронларидан мускулга борадиган импульслар; б) шартли равишида — мускулни ўзининг реактивлиги, яъни маълум қўзғолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кўндаланги, толаси йўғонлиги, уни қўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналин-симпатик

тизими орқали амалга ошириладиган таъсирига ва шу дакиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолатлар, факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини зудлик билан ўзгариришда унга келадиган эфектли импульслар характеристи етакчи механизмлардан бири ҳисобланади.

Юк (оғирлик) кўтариш билан машқланиш ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрдамида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор салбий хусусиятлари ҳам мавжуд. Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим роль ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қиласи. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни хал қилувчи фазасида диккатни концентрациялашда қийинчиликни юзага келтиради. Бундан ташкари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезлик бериш қийин, хоҳлайсизми йўқми ҳаракатнинг биринчи кисми (бошланиши) секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб борувчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлардаги каршиликларни енгиш билан машқланиш учун ҳаркатни охирига бориб зўриқиши ортирилиши характеристерлидир.

Ўз танаси оғирлигини енгиши билан бажариладиган машклар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён қилишда ютқазади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юкори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига teng каршиликни енгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуктаи назаридан анча енгил кечади. Масалан, деворга суюниб кафтга таяниб кўлда туришда

кўллар тирсақда букиб тўғриланганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазнданги штангани кўтаришдан енгилроқ туюлади.

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

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидағи мавжуд заҳираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилияти тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жиҳатдан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юкори тикланишда иш қобилиятини

ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичиде ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: *чарчаши, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиши, иш қобилиятини дастлабки даражадан юкорироқ ортиши*.

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

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уddaрай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни **юқори ишчанликка** эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғулланганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб киладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндиғина бошлаганларда машғулотларни хафтада уч маротаба ўтказиш, **1, 2 ёки 5**

маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси қўпроқ.

Шуғулланганлик фақат тизимли машғулотлардагина ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки машғулотни ижобий эффекти йўқолади. *Ижобий эффект фони* (сояси) муҳимдир. Заарали ўзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилик ёмонлашади.

Жисмионий тарбия жараёнининг — жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптималь шароит яратади. Нагрузкани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни (нагрузкани) тўғри навбатлашувини тизимлилиги бўзилиши, жуда ҳам юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган.

8-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ, УН ИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

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

Ўқитиш практикасида «ҳаракат фаолияти таълими», «ҳаракатга ўргатиш», «ҳаракат малакаси», «ҳаракат қўникмаси», «назарий билим», «қила

билиш», «тарбиялаш», «ривбжлантириш» ва ҳоказодек атамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд килинганидек жисмоний маълумот беришдек мақсадни амалга оширади.

«Ҳаракат фаолиятини (ёки жисмоний машкни) ўрганиши», нисбатан қисқа педагогик вазифадир. «Ҳаракат фаолиятини ўрганиш» (ёки жисмоний машкни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билими ҳам берилганда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эътибор аник бир нарсага, таълимга — малакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг хусусиятлари Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида факатгина билим бериш ва ларбиялаш вазифалари кўшиб ҳал килинмай, соғломлатириш хусусиятига оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яккол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқитишда ёрқин намаён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўкув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўкув-мехнат фаолияти ҳаммадан аввал

потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қиласи. Ўқувчининг ўкув фаолиятининг айrim қонуниятларини билиш, инсоннинг иш қобилиягининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини тақазо этади. Индивиднинг иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ: авлодидан (ота-онасидан) мерос қобилиятлар, ҳаётий жараёнда тўплланган тажрибалар ва маълум белгиланган шароитда аник фаолиятни бошқара олиш. Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (қобилияти)ни намоён кила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдалана олади холос. Захирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошириб кўйилган максимал талабларга жавоб беришда намаён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташки шароит муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига имконият яратибгина қолмай, одамнинг қобилиятни максимал мобилизация қила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг иккинчи хусусияти ҳаракат малакалари тизимини шакллантириши ҳисобланади. Фақат ҳаракат фаолияти тизимиғина ўқувчи жисмоний тайёргарлигининг характеристини белгилайди. Мактаб ўкувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими ҳаётий-амалийлиги приципига амал қилинган ҳолда шундай танлаб ажратилганки, уларнинг кўпчилигини кундалик турмуш амалиётда қўллаганлар ёки уларни кейинроқ қўллашлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши

учун ундан бир-бирини тақрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқарib ташланган. Бу жараённи объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланиммоқда. Улар ёрдамида харакат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир бирига ўхшаш элементлар миқдорининг характеристири ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўкувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эътиборга Олинмоқда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиширилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп маротаба боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А. Годик, 1966) даражасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқларий эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимиға нисбатан карам

эмас. Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таъсири натижаси бошқа фаолиятларнидан юкори ёки паст бўлиши мумкин (К.Д. Бакунено, 1967).

Учинчи хусусияти - таълимни икки йўналишда амалга оширишда ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириши билан алоқадорлиги.

а) ҳаракат малакаси ҳара. т сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир. Энг аввало ай, л ўша ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

б) ҳаракат малакаси учун маҳсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралирок кечади.

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

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

Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. *Таълимнинг тарбиявий характеристи ҳақидаги тушиунча жисмоний тарбиянинг асосий конуниятларидан бири тарзида юзага чиқмоқда.* Маҳсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ. Ўз давридаёт П.Ф. Лесгафт мускулларни машклантиришга инсон психикасига ва унинг интелектига таъсир этувчи кучли восита деб қараган.

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

- жисмоний машқлар билан шугулланишига одатлатириши. Бу одат, айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат

фаоллигининг сустлигини енгиш муаммосини ҳал қиласи, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

- жисмоний кийинчиликларни енгишини ва мардонаворликни тарбиялаши. Кўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги хавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишини талаб қиласи, аҳамиятли даражадаги нагрузкани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажара олишга - чидашга ўргатади;

- гигиеник малака ва одатларни тарбиялаши. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишини тарбиялаш, овқатланиш, уйқу, тана ва баданини парваришилаш, ,кийим-бош ва бошқаларни ўз ичига олади;

- ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришига эришиши. Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айниқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўғил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шакилланишида бебаҳо воситадир;

- ҳаракат фаолиятлари давомида мустақилликни тарбиялаши. Ўқувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ҳаракатланишига нисбатан мустақиллик бериш, бир томондан, ўқувчиларнинг ўз-ўзларини бошқаришига имкон берса, иккинчи томонидан, ўз фаолиятига жавобгарликни ҳис қилиш учун шароит яратади, ўз ҳаракат активлигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулини ўйлашга ўргатади;

- умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиши ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги ва хусусий алоқаси (ўқитувчининг коммуникативлик компонента) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда билим олии вазифаларини ҳал қилиш билан кўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда исботланган.

- согломлаштириши вазифалари ҳаракат фаолиятларини ўқитишида жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда кўллаш орқали ҳал этилади.

Таълим жараёни тиббий кўрик (назорат) хулосаларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва ўқувчилар асосий, тайёр-лов ва маҳсус тиббий гуруҳлар деб номланувчи гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган жисмоний юкламаси уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб қатъий дифференциаллаштирилиши лозим. Бу талабнинг бузилиши фақатгина ўқув материалини ўзлаштирмаслигигагина олиб келмай, ўкувчининг саюматлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, хатто энг қоидали қилиб уюштирилган таълимда ҳам, *жароҳат олиши хавфи мавжуд*. Бу табиий равища, ўқитувчидан жисмоний машқ билан шуғулланиш жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшқоқликка риоя қилиш ва ўқувчига ёрдам бериш ёки уни хавфсизлигини таъминлашга (страховка) тайёрликни, доимо хушёргликни талаб қиласи.

Таълимнинг самарасига *таски факторлар* (спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиши (машғулот жойининг тозалиги, ҳаво ва бошқалар) *аҳамиятидаражада таъсир* қиласи.

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

8.1. Ҳаракатларни уddyalай олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси

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

Таълим жараённида ҳаракат фаолиятларини ривожлантириши. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараённида тананинг у ёки

бу қисми (бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характеристири ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Б.А. Ашмарин бу жараённи қуидагича ифодалаган:

8.1.1 -жсаовал

Ҳаракат фаолиятини ўқитиш

Ҳаракатни кила
билишни

Ҳаракат
малакасини

Олий тартибда
ҳаракат

Махсус билимларга
эга бўлиш

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

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

Ҳаракатни бажара олиш (кила билиш) — бу ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат эътиборини тўплаш (концентрациялаш) шарти асосида ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидир.

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

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

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

Аҳамияти. Ҳаракатни бажара олиш асосан ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усулларини баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади. Ҳаракатни қила билиш ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характеристига кўра у барча йўлланма берувчи машқларга тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб қолса, ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммолар вужудга келишиига сабаб бўлади. Маълумки, тўла ҳаракат таркибидан ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганилаётган, тўла ҳаракат таркибига кирганда маълум ўзгаришларга учрайди.

Ўрганилган ҳаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қила олишини аста секинлик билан малакага айланишига олиб келади.

Ҳаракат малакаси — бу фаолиятининг шундай бажариш, қобилиятики, унда диққат фаолиятнинг натижаси ва шароитига йўналтириб, унинг таркибига кирадиган айрим ҳаракатларга нисбий эътибор билан бажара олишдир.

Малаканинг характерли белгилари:

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

2. *Ҳаракатни автоматлашган даражада бажарииш ўқитиши* — натижаси ёки ҳаётй тажриба амалиёти натижасидир.

3. Ҳаракат фаолиятининг автоматлашган ҳолда бажарилишида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бўлмайди. Ҳаракат малакаси шаклланишида фаолият мазмуни автоматлашмай айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиши (масалан: нерв-мускул жараёнларини координация килиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) авт1 >Мтлашади.

4. Уқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгаришии ҳисобига ва ҳаракат вазифасининг ижодий хал килинишига йўналтирилади.

Заруриятга қараб ўкувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар киритиши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: қўлда ёки бошни ерга қўйиб туришда мувозанатни йўқотса, ўкувчи «групперовка» (йиғиштириниш) килиб олдинга «перекат» килиши мумкин).

5. Ҳаракат малакаси юкори турғунликка эга. Бу шуни кўрсатадики, бошқа шароитда ҳаракат фаолияти бажарилишининг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошка спорт зал, бошка жиҳозлар ва ҳоказолар), ўкувчиларга одатланмаган кузатувларнинг таъсири (томашабинлар).

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

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

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

Ҳаракат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равища уч физиологик фазага бўлинади, бунда гап ҳаракат фаолиятини кайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради холос.

1-фаза шартли рефлектор алоқалари марказий нерв тизими қўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташкаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аник бўлмаган ва қўпинча кераги йўқ ҳаракатлар ҳам қўшилиб бажарилиши орқали боради.

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

///-фаза ҳаракатнинг динамик стериотипи шаклланишининг

тугалланиши билан характерланади. Бу ҳаракатларни нисбатан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқорида айтилган барча белгилариға эга бўлиб боради.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Ҳаракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш давом эттирилса, унда, малаканинг яна ҳам такомиллашуви содир бўлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб қараладиган турғунроқ, юқори темпиратура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсирига етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакиллантириш мумкин бўлган малакани яратиш имкони юзага келади.

Малака шаклланишининг аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат малакаси аста-секин нисбатан узоқроқ вақт ичида, катор майдага янгиланишлар оркали вужудга келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тўрт тури мавжуд:

1. *Малаканинг "салбий тезлик" билан шаклланиши.* Таълимнинг бирламчи этапида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан сует боради. Бу йўсиндаги малакани шаклланиши ҳаракат фаолияти техникаси эгаиаш учун характерли. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини асоси осон ўзлаштиради, чунки мактаб жисмоний тарбия дастурига осон ҳаракатлар киритилган, унинг деталларини ўзлаштириш эса нисбатан узок давом этади.

2. *Малаканинг "ижобий ва зуд/1 и к" билан шаклланиши.* Бу

шуни ифодалайдики таълимнинг биринчи этапларида малаканинг сифатини ўсиши аҳамиятли даражада бўлмайди. Сўнг у кескин усади. Малаканинг шу кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юқори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намаён қиласди.

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

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

- вақт ўтиши билан малаканинг сифат ўзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даражада бораётган мослашув жараёнининг бориши;
- таълимнинг усулиятини нотўғрилиги ёки ҳаракат сифатларини етарли даражада ривожланмаганлиги оркали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда малакани ушланишининг сабаби тўғри аникланса, уни енгиш ушланишини тезроқ ўтиши учун биринчи сабаб вақт, иккинчи сабаб ўқитишнинг восита ва методлари бўлиб, лозим бўлса уларни кескин ўзгартириш керак бўлади.

Малаканинг сўниши. Ҳаракат малакаси барча шартли рефлекслар катори,

агарда мустаҳкамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма-кетлигига ўхшаш кетма-кетликда ёки унинг тескариси тартибида содир бўлади.

Малакани номоён қила олиш бошланишида сифат ўзгаришларига дарров олиб келмайди. Бу эса ўқувчиларни ўз кучларига ишонмай қўйишига сабаб бўлиши мумкин, айрим ҳолатларда бу фаолиятни бажаришдаги узулишларга олиб келиши мумкин. Сўнг ҳаракатларни аник диференциаллаш қобилияти йўқола бошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги кийин координацион алоқалар бузила бошлайди, олдин кўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги иидивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан: улоқтиришда ёмон натижা, гимнастика машкларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошкалар.

Машқ килишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ҳодисани янада сезиларли ҳолатда намоён бўлишига олиб келади. Ниҳоят, шуғулланувчи айрим кийин ҳаракатларни бажара олиш кобилиятини йўқотади. Тизимсиз машғулотлар малаканинг намоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошкалар)га салбий таъсири этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узок сақланиши мумкин ва қатор такрорлайверишлардан сўнг тез тикланади. Машқ килмай қўйиш орқали одам эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш кобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш кобилиятини йўқотмайди. Махсус изланишлар орқали В.В. Белиновични аникланишича, конькида учишдек кийин координация талаб килинадиган машқда 10-12 йил конькида турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашлари мумкин экан.

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

Кари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиҳатдан енгил машкларни жуда осонлик билан перекладина, брусьядада бажарсалар, ҳалқада куч билан бажариладиган машкларни уddyалай олмайдилар.

Малакани қўчиши (ўғиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш вазифаларидан бири белгиланган ҳаракат малакалари тизимини яратишидир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таъсири қўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири алоқалари шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин координацион структуралар ўзгариши юзага келаверади. Бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан: дарслар сериясида ёки битта фаолиятни ўргатишда бошка малакаларни ҳам шаклланиши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг ўзаро таъсири, бир неча хил бўлади: *Малакани ижобий салбий қўчиши (ўғиши).* Ижобий қўчиш

малакаларнинг ўзаро шундай муносабатики, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, тенис тўпини улоқтириш малакаси граната улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётий тажриба ва ўқитиш нати-жасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малакани салбий кўчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчиликларни юзага келтиради. Бу таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Масалан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш ёки курашчидан тенисчи тайёрлашдек оғир жараённи айтиб ўтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, ўқув жараёнини режалаштиришда, йўлланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларнинг ўзаро таъсири муносабатлари характерини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни классификациялашда кўл келади. Бу билан ижобий кўчишнинг фойдали эффицидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми

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

Ҳаракатни олий тартибда бажара олиш — бу ўзлаштирилган, ўрганилган ҳаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни ўта иктисад қилиб турмушда аник кўллай олишdir.

Бундай ижро малакаси шаклланган ҳаракат малакаси асосида ва нисбатан юкори даражадаги махсус билимлар эвазига

вужудга келади. Аслида таълимнинг (ўқитишнинг) пировард мақсади ҳам ҳаракатни олий тартибда бажара олишга ўргатишdir.

Ҳарактерли белгилари.

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

2. Ҳаракат фаолиятини ташкилловчи ҳаракат актларини автоматлашган

холда, онгнинг назорати остида, керак бўлса кўникмаган шароитда коррекция талаб қилингандан ҳам бажарилиши.

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

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

Ўрганганидан, эгаллаганидан қила оладигандан, атроф муҳитни талаблари билан мувофиқ, параллел ёки турли хил кетма-кетлиқда самарали фойдаланиш лозим бўлади. Масалан, югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда қўллаш.

Бир вакгнияг ўзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан югуриб кетаётиб улоқтириш.

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

Ҳаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари ҳаракат фаолиятларини ўқитишининг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узунлиги) жуда ҳам турлича ва ўқувчининг кобилиятига, айниқса, малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчининг шахси ва таълим методикасининг такомиллашувига, ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва ҳ.к.га боғлиқдир.

9-БОБ. ТАЪЛИМНИНГ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Ҳар кандай ҳаракат фоалияти хақида таълим бериш маълум вақтни талаб қиласи. Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу каторда таълим принципларини, тзйёрлов -ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуулар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ кўллай олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши — хусусий вазифатр, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидағи ўзаро нисбати турғун алоқалари оркали вужудга келади. Ҳаракат фаолиятини ўргатиш жараёнида жисмоний тарбия таълимининг тузилишида деб каралади. Таълим жараёнининг барча элементлари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машклари, усулиятлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини *танишиши*, *ўзлашиши*, *мустаҳкамлаши* деган шартли равишдаги учта этапларга ажратилади.

Таълимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ кўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга имкон яратади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликга оид айрим педагогик

вазифаларини ҳал қилишда ҳаракат фаолиятини кўникмага айлантириш мақсад қилиб қўйилмайди ва таълим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос.

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

Таълим жараёнининг тузилишини ўзгармас деб бўлмайди. Бу жараён фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аник

вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштирилаётган фаолиятни ўкувчилар билан бирга таҳлил қиласиди, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни

Жисмоний тарбия таълимининг ушибу этапдаги вазифаси ~

шуғулланувчиларда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақида лозим бўлган бирламчи тасаввурни ҳосил қилиш ва ўзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш ўкув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулиятлари ҳақидаги тушунчани юзага келтириш.

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

- таълимнинг вазифаларини англаш;
- унинг ҳал этувчи лойиҳасини тузиш;
- ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган қисмини бўлагинигина бажаришга уриниб кўриш.

Педагогик жараён шуғулланувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига қараб, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигини эътиборга олиб уни звеноларнинг ўзлаштиришнинг кетма-кетлиги белгилашга йўналтирилади.

Ўқувчи. таълимнинг вазифасини, аниқ ҳаракат акти ёки фаолиятини ўзлаштириш учун қўйилган вазифаларнинг барчасини, айниқса, айнан шу дарс учун қўйилган вазифани (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш ва бошқаларни) тушуниб этиш муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасиинг асосини ва унинг звенолари таркибидағи етакчи ҳаракатларни хам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси

деталларини билиш, онгига етказиш таълимнинг бошқа этапларида амалга оширилади.

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси тузилади ва ўз ичига ўқитувчининг йўл-йўриқларини, ўқувчи учун қўйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва ҳаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мослаб захира вариантидаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда

ўкувчи фавқулотда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлади. Лойиҳанинг захира вариантларини тайёрлаш ҳам асосий вазифалар таркибиға киради, чунки таълим жараёни айрим ҳолатларда шуғулланувчининг ҳавфсизлигини таъминлаши нуқтаи назардан ҳам уларни тақозо этади.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлабок фойдаланаётган лойиҳа тўлдиришларни, айрим ҳрлларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилишини талаб қилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасини осон-қийинлиги ва унда шикастланиш ҳавфи даражасига қараб, ҳаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш муҳим аҳамиятга эга. Машк техникаси нисбатан осон бўлса, ҳаракат фаолияти кандай бажарилса шундайлигича бажариб ўрганиш қўлланилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти хақида тўла умумий тасаввур ҳосил қилиш осон кечади ва тузилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги назорат қилинади. Ҳаракатни ўрганиш осон кечса таълим жараёнига ўзгартиш киритилмайди, фаолиятни ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабодо ҳаракат техни-каси таркибидаги қандайдир деталга аниқлик киритиш керак бўлиб қолса, ҳаракатни ўша бўлагини ажратиб олиб ўша қисмини ўзини ўргатиш (ўқитиш) методини қўллашни самараси юкорилиги исботланган. Кийин ва хавфли машқларни ўрганишда, бўлакларга (қисмларга) ажратиб ўрганиш-ҳаракат ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилишни тезлаштиради, ўқитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни ҳосил қилиш қийин кечса ўша машк техникасининг ўз ичига олган *йўлланма берувчи машқлар* танланади ва улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машкни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чукуррок ҳис қилишга олиб келади. Амалиётда шундай машқлар ёки ҳаракат фаолиятларини ўргатишга тўғри келади машк бажарувчига ўқитувчи томонидан ҳеч кандай ёрдам бериб бўлмайди.

Танишириш этапида сўздан фойдаланиш ва кўргазмали ҳис қилиши усулиятлари нисбатан характерлидир. Ҳаракат фаолиятини тўла ёки бўлакларга ажратиб ўқитиши усулиятидан ҳам фойдаланиш мумкин (кейинги бобларда ўрганамиз).

9.2. Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси — ҳаракатни бажара олиш (ўрганиш), уни такомиллаштириш ва қўникмани вужудга келтиришини ўз ичига олади.

Бу этапнинг асосида ҳаракат фаолияти таркибида ажратиб олинган айрим ҳаракатларни ва ҳаракат фаолиятини тўлалигича, кўп мароталаб такрорлаш, машқ қилиш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташки томондан бир хилдай кўринса-да, ҳар сафаргисининг мазмуни олдингисидан «такрорлаш-такрорлашсиз», «машқ қилиш-машқ қилишсиз» такрорлангандек бўлади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори яширингандир.

Такрорлаш жараёнини шартли икки босқичга ажратиш мақсадга мувофиқдир:

а) ҳаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;

б) ҳаракатни бажара олишни такомиллаштириш. Малаканинг вужудга келиши боскичи малаканинг асосий

вариантининг, бирламчи шаклланиши таъминласа, фаолиятнинг бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо. бўлишининг техникасининг белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчини ҳаракат техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўргатиши, бажаришда мускулларнинг ортиқча таранглашиши, кераксиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишини олдини олиши, огоҳлантириши лозим бўлади.

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

Ҳаракатни бажаришнинг такомиллашган палласи ҳаракат малакасининг асосий варианtlарини шаклланиши билан характерланади ва ҳаракат малакасининг айрим хусусиятлари ҳисобига рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (кийинчилик) билан бажарилади деб ҳисобланадиган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазодаги аниқлигига қараб ва бажариш вактининг даврига караб бир оз бузилиши мумкин. Шунинг учун ўқитишнинг асосий вазифаси

ҳаракат техникаси асосини мустаҳкамлаш бўлиб, унинг ижросида стабилликга эришишдан иборатдир.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таълимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кўрсатма бериш, буйруқ каби);

- кўргазмали ҳис этиш (воситали, воситасиз кўрсатмалилик);

- амалий методлар: бўлакларга ажратиб ёки ҳаракатни бир бутунлигича ўргатиш билан машқларни бажариш, ўйин ва мусобака методлари.

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Бу этапда

асосан ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш мухимдир. Таълимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ҳал этилишига боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириши ҳатоларсиз ва ҳаракатларда ҳатоларни пайдо бўлиши (бошқариладиган таълим принципи, бажариб кўриш ва ҳатолар принципи) оркали амалга оширилади.

Ўқитишининг бошқариладиган принципи ҳар қандай хато тал>лимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди, шунинг учун ўқитишининг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатъяян деталлаштириш ва регламентлаштириш талабларни қўяди. Бажариб кўриш ва ҳатолар принципи эса унинг аксини, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни, айrim ҳатоларнинг табиий равшда максадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таълимнинг барча дидактик принципларига ва ўқитиши коидаларига риоя килиш лозимлигини инкор этмайди. Сунъий равища ҳатоларга йўл қўйиш мабодо содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчининг зўр беришини йўқقا чиқарадиган катта зиён ҳам эмас, деб таъкидлайди. Вазифани ҳал этишда ўқувчи ҳатолар оркали бориши керак. Образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Ҳатонинг асосий роли техника ижросини индвидуаллаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бўлган, мўлжал билан ўрганила бошланган ҳаракат фаолияти ҳам ҳатоларни инкор этмайди. Ҳар бир уриниш (проба) ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таълимнинг иккала принципи ҳам муаммони ҳал қилишда турлича йўлларни эътироф этсада улар ҳаракат малакаси ва

кўникумасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизиологик мослашув моҳиятини инкор қилолмайди (Е.П. Илин, 1970).

Ҳатосиз ўқитишига интилиш, уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди. Энг қулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошкалар ҳатоларни умуман содир бўлишини йўқга чиқариш мумкин. Таълим биринчи этапида ўргатиш коидадагидек бажариб кўриши ва ҳатолар принципи, иккинчисида бошқариладиган ўқитиши принципи қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган татлим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида ҳатоларнинг юзага чикишига йўл қўймаслиги ва бу билан таълимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин. Ҳатолар албатта мавжуд бўлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга мутлақо ўрин йўқ. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ҳатоларига нисбатан бефарқлик уларга юзаки қараш, ҳатоларнинг камайишига салбий таъсир этиши, яна янги ҳатоларнинг пайдо бўлишига олиб келишини амалиёт тасдиқлаган. Айниқса ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапларида машқни такрорлашлари давомида ҳатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантирумайдиган, уни кўникумага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларни хато ҳаракатлар деб қарашиб мавжуд. Айrim пайтларда булар ҳақикатан ҳам хато ҳисобланса, бошқа пайтда хато категориясига кейинчалик такомиллашган, такомиллаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар ҳам киритилади. Умумий кабул қилинган «хато ҳаракатлар» деб

аталмиш классификация хрзирча тузилгани йўқ. Маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланилаётган В.В. Беленович томонидан тузилган хатолар классификациясидан ҳозирги кунда кўпроқ фойдаланилади. Уларни аҳамиятига кўра хато тушунчаларни классификация деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтланган, гурухланган, шахсий белгисига эга бўлган атамалар тўплами десак ҳам бўлаверади:

1. *Ҳаракат фаолиятидаги асосий* (брусъяда «подъем разгибом»ни бажаришда қўлни тирсақдан букиб кўйиш) *ва умумий асосий бўлмаган хатолар* (брусъядаги машқларни бажаришда қоматнинг тўғри тута билмаслик).

Айрим ҳолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гурух хатоларни тўғрилайдилар-у, умумий характердаги хатоларни назардан четда колдирадилар.

Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўкув материалининг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбатдагисини ўргатиш имконияти юзага келсин.

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

3. *Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар*. Автомат лашмаган хатолар кўпинча тамимнинг бошланғич этапларида учрайди. Ўқитиш методикасининг мувофиқлиги натижасида уларни тузатиш унчалик кийин эмас, уларнинг кўпчилиги ўзўзидан йўқолиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп маротабалар такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум муракқабликлар юзага чикиши мумкин.

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

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

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

5. *Типик ва типик бўлмаган хатолар*. Айрим ҳаракатларда ҳар бир шуғулланувчи йўл кўядиган хатолардан мавжуд бўлиб,

улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бўлишини олдиндан билиш қоидага айланган. Масалан, болаларни қисқа масофага югуришида қуидаги типик хатолар содир бўлиши кутилади: стартда — тос кисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришдагавдани меъёридан ортиқ олдинга энг кайтириш ва бошқалар.

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

1) ўкувчи томонидан таълимнинг вазифасини тушунмаслик оркали содир бўладиган;

2) вазифани ҳал этиш лойиҳасининг такомиллашмаганлиги, ҳаракат акти ёки фаолиятини мускул оркали ҳис кила олмаслик орқали;

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

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катъийятнинг этишмаслиги оқибатидан;

5) ҳаракат малакасининг салбий қўчиши сабабли;

6) вақтидан олдин толикиш ва чарчашга олиб келадиган дарснинг ташкиланишига қўйиладиган талабларнинг бузилиши оркали;

7) машғулот ўtkазиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

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

Типик хатоларни олдии олишида қуидагиларга эътибор бериш таълим жараённинг сифатини яхшилайди:

1. Машқнинг умумий вазифаси ўкувчиларни тўғри тушинишига эришиш. Уларнинг диққатини ўзлаштириш ёки мустаҳкамлашда пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиклар, хатоларга қаратмай, машқ бўйича назарда тутилган вазифаларни ҳал этишга карата олиш, масалан, баландликка сакрашни ўргатишида ўкувчининг диққатини баландликни забт этишига эмас, машқ техникасини ўрганишга қаратса билишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ўкувчилар томонидан тўғри тушунилишига эришиш.

3. Ўқувчи кучига яраша бўлмаган материални тавсия этиш билан ўқитувчи машқни бажаришда ихтиёrsиз равишда хатолар содир бўлишига сабабчи бўлади. Шунинг учун ўзлаштирилиши мумкин бўлган ўкув материалининг тавсия қилиш.

4. Машқ техникасини хатосиз, мукаммал бажариш билан ўрганишга хоҳиши уйғотиши. Биринчи уринишни катта эътибор билан амалга ошириш лозимиши шуғулланувчи ва ўқитувчининг диққати марказида бўлиши. Биринчи уринишнинг тўғри-нотўғрилиги хотираада чукур из қолдиришини эътиборга олиш.

5. Ҳаракатнинг тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя килиш. Машкни аник бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалга машкни аник бажарип ва сўнгра уни бажариш тезлигига эътибор бериш. Лекин бу қоидани ҳаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб қиласиган машқларга нисбатан қўлламаслик. Осилиб турган ҳолдаги турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишида эришилган тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина машқ килиш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машкни такрорлаш ўзлаштириш самарадорлигига птурт етказади. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хил аҳамиятга эга бўлса, машкни ҳаракат координацияси бузилмайдиган тезлиқда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тезликлари вужудга келадики, уларнинг кучи мускул кисқаришига қараб пайдо бўладиганлидан кучли бўлиши мумкин.

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

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эфектив

чораларини аниқдаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» қолиб таълим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниқлаш муҳимдир. Хатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига дойр сабабни аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тўғрлашга нисбатан оқилона бўлган йўлларни топишга олиб келади. Бу, ўз навбатида, содир бўладиган хатони таъсир этмайдиган қилиб қўймай, унинг оқибатларини олдини олишга имкон яратади.

Оммавий ўқитиш амалиётида хатоларни аниқлаш усууллари, уларни кузатиш, таҳлил килиш ва баҳолаш билан чегараланилади. Бир вактнинг ўзида шуғулланувчиларнинг сонини кўплиги уларга хос хатоларни аниқлашда кийинчиликлар туғдиради.

Ўқитувчининг кузатиш жойини қулай танлай олиши ҳаммани ва барча ҳаракатлардаги хатоларни содир бўлишини кўриш имкониятини беради. Кузатишни билиш — энг аввало, кўрганини таҳлил қила олиш ва баҳолашдир. Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт.

Ўқувчи жисмоний машкни бажараётib кўпинча ўзининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигини қўради ҳамда фаолияти сифати ёки унинг якуний

натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлилсиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ўкувчининг ўз ютуғи ва хатоси хақида фикр юрита олишга 5фгатиши шарт. Бу ўз навбатида назарий билим ва амалий малака демақдир.

Ўз-ўзии таҳлил кила олишини ривожлантиришнинг усулларидан бири — машқни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, ўртоқлик учрашувларида — мусобақаларда ҳакамлик килиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама килиш, баҳрлаш ва ҳ.клардир.

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баҳолаш критерияси турлича ва у ўкув жараёнининг вазифаларига боғлик. У Критериялар:

1. Баҳолаш коида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачонки ўкувчининг имкониятини намунага ўхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тўпланишига қараб белгиланган намунага тақлид қилишдан оғиш хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтарилаётган бўлса), индвидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чикади.

2. Бошка ўкувчи техникасига солиштириш йўли билан конкурс тарзда баҳолаш. Бу машқларни системали машғулотларга қизиқиши оширишга олиб келсада, лекин ижронинг сифати намуна қилгудек даражада бўлмаслиги мумкин.

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

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

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолиятини баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Тажрибалардан қузатилишича, гуруҳдагилар ўзларининг индвидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек қилиб, бошқа томондан эса қўп сонли индвидуал хатоларни топиш, тузатиш машғулотларда «зич»ликни пасайтириб, ўкувчидаги бефарқликни шакллантириши амалиётдан маълум. Бундай қарама-қаршиликнинг таълим жараёнда хато ва камчилакларни гуруҳли машғулотларда қисқа, аник ва маъноли қилиб айтиш орқалигина ҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баҳоси ўкувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши, шу сабабли материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо бериш билан чекланмай, ишга муносабати ҳам ҳисобга

олиниши лозим. Унинг шахси, хулқи, давомати баҳолаш мезони мазмунидан четда бўлишини таъкидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш қоидаси турли тумандир. Айтарли кўп тарқалганлари қуидагилардир:

Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушинтириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хато

ҳаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирилаш, ютуқ, хато ва камчиликларни машғулотларда ўртоқлари билан ўртоқлашишга, хато устида ҳаракат техникаси хақида сұхбатга чорлайди демак, бу таълим жараёнининг муваффакияти деган сўздир. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали усул карама-қаршиликни енгиш ҳаракатлардир, яъни ҳаракатни мусскуллар таранглаштириш бўшаштириш, амплитудаси ва йўналишига караб контраст равиша бир-бирига солиштириб машқ килиш самаралироқдир. Мускул ҳиссиётини бундай солиштириш ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тўғри ҳал килиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу максадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, бошқа оёқ билан, қўл билан ёки ўзгартирилган шароитда бажариш хам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускул ҳиссиёти уни одатдаги шароитда бажарищдагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эфектлироқ йўлини айтиш, кўрсатиш имконини беради.

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

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

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

Ҳаракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажарилаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо бўлган хатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи ёки тайёрлов машкининг нотўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофик эканини унутмаслик керак. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги ўкувчи

имкониятига мое келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади.

Статик ҳолатлардаги хатоларни аниқлаш ва уларни баҳолаш жуда осон.

Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўкувчининг шу дакиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Масалан, уч

усул билан канатга тирмасиб чиқишида «оёқ кучидан фойдаланинг» деб талаб қўйиш учун унинг қўл ва оёқларнинг координацияси (шу усул учун) олдиндан ривожлантирилган (машк қилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аҳамияти катта.

«Йўколди, тузатилди» деган хатоларларнинг кутилмагандан кайтадан пайдо бўлиши, уларни йўқотиш учун қўлланилган йўлланма берувчи машқларнинг вақти-вақти билан такрорлаб туришни талаб қиласи. Шунга ўхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бўлиб қолиши кўпинча янги ўзлаштирилган фаолиятни қийинроқ шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

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

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

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

9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таълим жараёнининг бу этапини асосий вазифаси —

ҳаракат малакасининг шаклланишини таъминланиши билан боғлик бўлиб, ҳаракатни юқори маҳорат билан бажара олиш орқали:

- а) кўникмани вужудга келтириш;
- б) олий тартибдаги (маком) ҳаракат кўникмасини шакллантиришdir.

Ҳаракат кўникмасини вужудга келганлигииинг ҳарактерли белгиси билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўлади ва у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси: ҳаракат кўникмасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустаҳкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори мақомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишидир. Таълимнинг шу босқичида фаолият ижросининг сифат даражасининг такомиллашганлиги шундай зарурки, иш билан жисмоний машқни техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлика ижро варианти ўзлаштирилган бўлсин, эгалланган кўникма турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда қўллай олинадиган бўлсин.

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

Юкорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учунчи этапларида

ҳаракат фаолиятини (ёки машқни) қўп маротабалаб тақрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда тақрорлаш машқ қилиш муаммосининг алоҳида аҳамияти эътиборга лойиқ бўлиб, машқ тизимли равишда қўп маротабалаб қайтарилиши лозим, бунда тақрорлашларнинг чегараси мавжуд бўлиб, уни меъёридан ошмаслиги тақазо этилади.

Тақрорлаш (машқ қилиш) иккита қарама-қарши ҳолатда амалга оширилади:

Оддий ва вариацияда (турлича кўринишда, шаклда) тақрорлаш. »

Оддий тақрорлаш бир хил, ўзгармас шароитда ҳосил бўлган ҳаракат, малакасининг асосий вариантини мустаҳкамлашга имкон беради. Бундай тақрорлаш — таълимнинг моҳиятига кўра нусха кўчириш, тақлид қилиш билан бажариш. Масалан: ўқитувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи кўрганига ўхшатишга, ўз ҳаракатини ўша ҳаракатга яқин қилиб бажаришга уринади. Таълимда оддий тақрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегараланган дидактик имкониятларга эга.

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

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

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

3) машғулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши ўқувчиларнинг қизиқишини оширади. Маълумки, болалар бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда янгича вазифа кўйиб бажартирилса машқни зўр истак ва интилиш билан амалда тақрорлайдилар, бу ўз навбатида, уларнинг иқтидорини, ҳаракат заҳираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун тақрорлашлар сони оптималь бўлиши керак. Машқ натижасининг ортириш уни тақрорлашлар сонига боғлиқ, лекин унга тўғри пропорционал эмас. Кўп сонли қайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб қолиб, машғулотлардаги фаоллик пасаяди.

Тақрорлашлар сони, таълимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, ўқувчининг тайёргарлик даражаси ва ўқитиш методикасини такомиллашганлилиги 4факторларига хам боғлиқ. Мактабда жисмоний тарбия дастури материалининг ҳажми ва мураккаблиги ўқув режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, тақрорлашлар. сонини етарли тарзда белгилашга имкон

беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, тақорорлашлар сонини фақат шундагина қисқартириш мумкин.

Кайтаришлар сони ҳаракат фаолиятини биринчи маротаба тақорорлаш учун керагидан ортиқрок сонда белгиланади. Бу

ортиқча кайтаришлар ҳаракат малакасининг мустаҳкамлигини ошириш ҳаракат заҳираси (запаси)ни бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Тақорорлашларни вақтига қараб, маълум низомга таянган ҳолда, ўзлаштирилганларни эсдан чиқармай, тизимли тақорорлашни тўхтатиб кўймай вактидан бошлишни унутмаслик лозим.

Методик нуктаи назардан ўқитувчи икки вазифани ҳал қиласди:

1) ўзлаштирилган фаолиятни тақорорлашни бир дарсда ва бир қатор дарсларда қандай кетма-кетлиқда жойлаштириш;

2) таълимнинг тўла этапларида машқни қандай частотада (тақорорлаш тезлиги)да тақорорлаш кераклиги.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ равища ҳисобга олиш ва тақорорлашнинг икки услубини чўзиб илмий асосда кўллаш. Бу услублар: (узок муддат давомида) тақорорлаш ва концентрация қилинган - машқ жараёнини сиқиғ, йиғиширилган ёки ҳаракат таркибидағи айрим звенога эътиборни чукурроқ тарзда тақорорлашдан фойдаланиш керак бўлади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йигиндиси тенг бўлса, узок вакт дам олиб, нагрузка интервали сийрак бўлганга Караганда, интервали киска дам олиш интервали кўп бўлган машғулотлар организмнинг иш қобилиятини яхшилайди. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки дарсни бирлаштириб ўтиш ҳар доим ҳам ижобий самара бермайди.

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

Тақорорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниклашда, яъни тақорорлашларнинг яхши-ёмонлигига баҳо беришда

узоқроқ чўзиб тақорорлаш кийин ўзлаштираётган ўқув материалини ўзлаштиришда самарадорроқ ҳисобланса осонрок материал учун концентрациялаштириб тақорорлаш мақсадга мувофикдир.

Иккала услубда ҳам тақорорлашни таксимланишининг ҳарактери бир хил

эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи боскичидаги такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса ижозат бериш лозим, вақт ўтиши билан бу қутаринкилик бир оз сусайди. Буни янги малака ҳосил бўлиши янги нерв алоқаларини юзага келиши уларни мустаҳкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқаларнинг пухталиги етарли даражага етса, уларнинг сақлаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан кузатиш мумкин.

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

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

10-БОБ. ТАЪЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида амал килинадиган «жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғликлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», "шахсни ҳар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принципларидан ҳам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик конуниятлари эса фикримизнинг далилидир.

"Онглилик ва фаоллилик (активлик)", "Кўргазмалилик", "Мунатазамлилик", «Кучига яра шали к ва индивидуаллаштириши», "Талабларни аста-секинлик билан ошириш"дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида кутилган мувоффақиятларга эришиш мумкин.

10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланувчининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг самарадорлигини оширади. П.Ф. Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таълимида онглилик ва фаоллилик принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ҳаракатларни ўзлаштиришни катъийян коралайди ва биринчилардан бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг таҳлилини килиш орқали назарий

билимларни ва ҳаракат фаолиятларини эгаллаш фоясини илгари сурди. У "жисмоний машқ билан шуғулланиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичларини оширади", — деган қўпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулотни умумий вазифаларига қизикиш уйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини хаётий-амалийлиги аник мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим. Ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмуни (қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ва ҳ.клар) машғулотлардаги ҳаётий-амалий ҳолаллар орқали,

жисмоний маданият ва спорт машғулотларида шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек вазифатарни ҳал килиш билан аста-секин ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилади. Махсус оммабоп адабиётлар, қўлланмалар тавсия қилинади. Назарий билимларни ортишига эришиш онглилик принципининг ўзак мақсадларидан биридир. Бу мақсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машқлар билан шуғуллашниш машғулотларига одатнинг шаклланиши сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланышни турмуш тарзига айланишига тўскинлик қиласди. Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид муентазам лекциялар, сұхбатлар, ҳикоялар эшлишилари, мактаб физкультура дастурининг назарий кисмини ўрганишлари, методик ва хужжатли фильмлар кўришлари, ўз-ўзини тиббий назорат килиш қоидаларини билишлари, "актив, пассив дам", "бажара олиш", "ҳаракат малакаси", "олий ҳаракат тартиби", "малаканинг ижобий ва салбий кўчиши" атамалари моҳиятини тушунишларига лозим.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, ҳаракат фаолиятини нима учун айнан ўқитувчиси ёки мураббий кўрсатганидек бажариш шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши мажбурияти юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчиники) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини талаб қиласиган қасбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошқалар) кўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

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

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидағи табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас • қиласиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машклар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал килишга зўр қизикишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан

биридир.

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

Абельскийнинг тажрибаси бўйича шуғулланувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120-150 уриниш (попкта) тавсия килинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги сұхбатлар, (дискуссия) натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

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

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равища тушунмай, кўр-кўронা, таклид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги, сурункали машқ қилиш жараёнида меъёридан ортиқ энергия сарфлашга, 'шуғулланувчидаги шу ҳаракатга нисбатан совищ, "токатсизликни"ни шаккллантиради. Шунинг учун онгли таҳлил — ўз ҳаракатини баҳрлай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

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

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

Фаоллик машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини "фронтал", «гурухли», ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир-икки

ҳафталик тайёргарлик ва тренировкадан сўнг бажара бошласалар, шуғулланувчиларни машқни мустакил бажаришга уриниши ўз-ўзидан ортиши содир бўлади.

Таълим жараёнида ўйин ва мусобака ("Жисмоний тарбиянинг услублари" мавзусига қаралсин) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг бадиий жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, таълим жараёнида шуғулланувчиларда жонбозлик (инициатива) кўрсатиш, вазифани хал қилиш учун жавобгарлик ҳиссини ўз бўйнига олабилиш, маъсулиятни ҳис

этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялади.

10.2. Таълим жараёнида кўразмалилик принципи

Машқни кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра педагогика назарияси рамкасидан аллақачонлар чикиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча ўзига хис қилиш, образли ифодалай олиш, ташқи шаклини ифодалаб намойиш қилишдек кенг маънони олади.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришининг бирбири билан ўзаро_ боғликлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи (бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўргазмали қуроллар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаштириб олингандари), кино-бадиий, ҳужжатли, ўкув фильмлари, видео, мультвидео ва х.к. тарзида кўрсатилади ва тақлид тарзида уларни бажариш ўкувчидан талаб килинади.

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

Айнан ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машкни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги кўрсатиш-намойиш қилиш содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олишини амалда исботланган. Амалиётда эса ҳаракатнинг қандай бажарилишини ўкувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўргатиш бошлаб юборилади ва бу ўз навбатида шуғулланувчиларни хатоларига сабаб бўлади. Уларни тузатиш таълим жараёнининг вақтини чўзилишига олиб келади. Машкни намунали тарзда кўрсата олмайдиганлар машкларни олдиндан

танланган ва тайёрлаган шуғулланувчи орқали кўрсатишдан фойдаланиши лозим.

Ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи (дастлабки) тушунча ўкув кино тасмаси, чизма, раэм, макет, плакат, ва бошқаларда машқни шуғулланувчиларга кўрсатиш орқали ҳосил қилинади, айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни хис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Ҳис кила олиш кобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчидаги қўз олдига келтира олиш, тақлид қила билиш (аввалига механик) тарзда бўлса хам аҳамияти каттадир. Айниқса, таълимнинг кетма-кетлиги ўзлаштиришда (ҳаракатни бўлакларга ажратиб ўргатишда), йўлланма берувчи машклар (ҳаракат техникасининг асосига яқин бўлган машклар)дан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштрайдиган (бажарилиши таркибида айнан шу ҳаракат элементлари бор) машкларни кўллаш таълим жараёнига кўргазмалилик принципи кўядиган асосий талаблар бўлиб, булар, ҳаракат ҳақидаги тушунчалар мезонини оширади.

Машкни бажаришда "ўз соясидан фойдаланиш", "ҳаракат сатхи чегарасини ^белгилаш", «тақлид қилиш», "мўлжал олиш", "ўхшатиш", кўргазмалиликнинг услублардандир.

Булар таълим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани

шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

Индивиднинг имконияти, қобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоен бўлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришиш учун воситадир.

Кучига ярашалиликнинг туб маъноси организмнинг ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олиш демакдир. Бу принцип кобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда хилма-хил ташки таъсирини ҳисобга олишни, шуғулланувчи учун меъёр танлай билишни тақазо этади. Меъёр бўлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат қилиши лозим. Собик Иттифок жисмоний тарбия тизимида "Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр" физкультура комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чиқмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аҳолисининг жисмоний тайёргарлигини аниқлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

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

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

Маълумки, янги ҳаракат вужудга келган ҳаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кўра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий хал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай ' ўргатиш

лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсирининг кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун янги поғона ролини ўйнасин. Амалиётда бу фикр "мал>лумдан номаълумга", "ўзлаштирилмагандан ўзлаштирилганга", жисмоний машклар билан шуғулланишда эса "кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка" деб формулировка килинади.

Бундан ташкари, вазифаларни машғулотдан-машғулотга, аста-секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараённинг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан кийингалиликни тақазо этади. Булар албатта таълим жараённинг услугбий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари — бўйи, танаси ва аъзоларининг узун ёки кисқалиги, йўғон ёки ингичкалилиги, вазни, бўғинлар ҳаракатчанлиги, кўкрак қафаси, эккурсияси жисмоний сифатлари — кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва бошқалар *индивидудинг хусусиятлари ҳисобланиб*, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Ўқитувчи ёки мураббийнинг индивидни кайд қилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лоқайдлиги тарбия жараёнида, машғулотлар самарадорлигидан кўзланган мақсаддан узок-лаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан, буйининг дарозлиги (баландлиги) — "акцелерат"лигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гурухда шуғулланаётганида таълим жараёнига салбий ёки ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу ҳолатга таяниб узунасига қўйган коньдан сакраш машқида ўқитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яъни баланд бўйили учун депсиниш "мост"ини спорт жиҳозидан узоқроқ қўйиш лозим, бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчини машқ техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Чунки жиҳозидан узок қўйилган мостдан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига ярашадан кўпроқ зўриқиши талаб қўйибгина эмас, ўқитища шуғуллаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмасликга, ортиқча муаммоларни вужудга кетишига олиб келади.

Жисмоний юк меъёри бир хил ўкув гурухдаги ўқувчилар учун жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Танланган машқни шуғулланувчи кучига, тезкорлигига, чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг тўлалигича чўзиш имконини беради.

10.4. Мунтазамлилик услубий принципида

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувишининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетмакетлигининг ўзаро боғлиқлиги таълим жараёнида мунтазамлилик услубий принципининг асосий низомидир.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(лама)нинг дам олиши билан рацион ал алмасинуви.

Машқ килишнинг мунтазам эмаслиги таълим жараёнида етарли даражада самара бермайди. Табиий ривожланиш конуниятларидан амалиётда биз шунга

гувоҳмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти, жисмоний қобилияти яхшиланади.

Мунтазам машғулотлардан хрсил бўлган рефлекслар узлуксизликни талаб қиласди. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки "олий ҳаракат мақоми"да бажарила бошлаган ҳаракат таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бўлса, талабини кўяди. Чунки организмнинг функционал ҳолати яхшиланиб мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар натижасида маълум натижани кўрсата бошлаган бўлса мунтазамлиликни бир оз бузилиши, ҳосилани аста-секин йўққа чиқишига олиб келиши мумкин.

Образли қилиб хулоса килганда, мунтазам тизимли машғулотлар қолдирган яримшарлар пуётлоғидаги "из"дан ижобий ўзгаришлар содир бўлади, янги ўзлаштирилмаганини ўрганиш осонлашади. Ж. Ламарк фикрича, «тизимли ва мунтазам равишда машқ қилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, усади, машқ қилдирилмагани ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради».

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

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

Бу талабни амалга ошириш жисмоий тарбия амалиётида ҳафтада 2, 3, 4, ҳатто 5 мартабали машғулот (эрталабки зарядка

ва бошқа қўшимчаларни ҳисобга олмаган ҳолда)лар орқали йўлг қўйилади. Колаверса, "шуғулланганлик" қанча юқори бўлса, машғулотлар орасидаги интерваллар шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалар зичлашади. Бу ўз навбатида организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга ўзгартиради. Машғулотларнинг концентрацияси қанчалик юқори бўлса, академик машғулотлар ва спорт тренировкаси учун узлуксизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб қўллаш принципи)

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

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришни тартибга солиш ва қайта мосланиши узок муддат давомида таъминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги прогресс учун шароит яратилади. Такрорлащларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бўлмайди.

Фақатгина ҳар бир машғулот такрорланмай, машғулотлардаги кетма-кетлилик ҳам, қайсиdir ҳолларда айнан шу машғулотларни ўзини хафтада, ой, давомида ва .машғулотлар вактининг маълум даврлари ичида (хафталик, ойлик ва ҳ.к. цикллар) такрорланади. Такрорийликнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг кандай максадга қаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўнашшига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусятларига жисмоний юкнинг характеристига таъсир қилувчи бошқа факторларига боғлик. Шунинг учуй такрорийлик дақиқаси айрим ҳолда кўпроқ ва айрим ҳолларда оз бўлиб унинг аник натижаси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг мунтазамлигига ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида вариативлик ҳам ўз аҳамиятига кўра маълум ўринга эга. Машқларни бажариш шароити унинг кўринишини, нагрузка

динамикасини ўзгартириб, усулиятларни турличасини қўллаш билан машғулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машғулотни ёки унинг машқларини шаклини бирваракайига ўзгартириш вариациялаш деб кабул қилинган.

Бу ўринда қуйидаги объектив карама-каршиликларга диккат эътиборини қаратиш лозим. Кўп маротабалаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стериотипи ва организмни унга қўлланилаётган нагрузкага жавоб реакцияси янада стабиллашуви ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун машкни ҳаракат ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ҳаракат машқасининг йўналишидан четланиши содир бўлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тўхташи рўй бериши мумкин. Бу карама-каршилик такрорийлик ва вариативликни қўшиб қўллаш орқалигини ҳал этилади.

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

Жисмоний нагрузка ва дам олишининг рационал навбатлашуви.

Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги дам олиш билан нагрузка беришнинг доимий бўлишларини ман қилмай, тахминий мўлжал олиш орқали амалга оширилади. Нагрузка шуғулланувчилар организмига жисмоний машқлар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, у организмни функционал имкониятини ошириш фактори ҳисобланади. Бунга организмнинг "иш потенциали"ни сарфлаш ва «чарчаш» орқали эришиллади, энергияни тиклаш жараёни учун стимул ҳисобланади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари кучига қараб нагрузка ва дам олиш бир вақгнинг ўзида нагрузкани қўллаш пайтидаги шароити билан ҳам чамбарчас боғликлик

мавжуд.

Кўп сонли илмий изланишларнинг кўрсатишича, иш қобилияти дам олиш шароитида қонуний равишда белгиланган фазалар буйича ўзгариб туради. Иш пайтида, нагрузка катта бўлса, иш қобилияти даражасининг пасайиши содир бўлади, чарчаш ривожлана бошлайди. Оқибатда иш бажариш тўхтайди, организмга дам бериш керак бўлади, дам пайтида тикланиш жараёни бошланади, навбатдаги нагруззага стимул тайёрланади. Тўғри, айрим пайтда тикланиш жараёни иш вақтидаёқ

бошланади, лекин иш қобилиятининг тўла тикланиши учун дам олиш шароити яратилиши керак. Айтарли юқори даражадаги катта нагруззака ва лозим бўлган дам олиш интервалида тикланишнинг бориши иш қобилиятининг иш бошлангунгача бўлган даражасига етиб қолса-да, у тўла тугалланмайди, чунки унинг оркасидан "юқори тикланиш" фазаси содир бўладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг суперконпенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва ҳоказоларнинг тикланиши) ётади. Юқори тикланиш фазаси дам олиш давом эттирилган ҳолдагина алмашади ва иш қобилияти организмда иш бошлангунча бўлган ҳолатга кайтади (2 чизмага каралсин).

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки: *биринчидан* — организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрузка билан эмас, иш қобилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бўладиган дам олиш билан шартли боғлиқ. Шу сабабли дам олишга нагрузка каби жисмоний тарбия жараёнининг етакчи компонентларидан бири деб қарашимиз лозим. Шунга кўра, жисмоний тарбия санъати - бу маълум маънода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлаштира (алмаштира олиш) демакдир.

Иккинчидан — нагрузка билан дам олишни rational алмаштириш муаммосини ҳал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигини ҳисобга олишимиз, навбатдаги нагрузка тикланишнинг кайси фазасига тўғри келаётганлигини, чунки ўша нагруззанинг самараси кайси фазага тушганлигига қараб турлича бўлишини унутмаслигимиз керак. Агар нагруззкалар орасидаги интервал чўзилиб кетса «тикланиш» фазасига тўғри келмаса, амалда функционал имкониятлар ошмайди. Агар навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига ҳамда охир-окибат чарчашга олиб келади. Лекин нагрузка "юқори тикланиш" фазасига мое келиб қолса, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириш учун имконият яратилади ва шу тарика иш қобилигги доимий ортиб боради. Шунга эътибор бериш керакки на.рузка билан дам олишни ўрин алмаштирилиши ҳар бир машғулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бўлмаслиги керак.

Катор машқларни, айниқса, чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилганини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, хатто уни мақсадга мувофиқ дейиши ҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши

чарчаш оркали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин. Организм тўла тикланмаган шароитда

катор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эфектини тўплагандек (йиккандек) бўламиз ва бу билан организмга нисбатан қаттиқ талаблар қўямиз, навбатдаги дам олиш давридаги кучли тикланиш учун етарли стимул яратамиз. Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машғулотлар учун, албатта, иш қобилиятининг умумий тикланиши "юкори тикланиши" учун етарли даражада катта бўлиши лозим.

Кайта тиклана олмаганлик фонида аҳамиятли даражадаги юкламадан шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фонида ўтказилган машғулотларнинг эфекти йифиндисига нисбатан эҳтиёткорлик зарур. Бу тизимдаги нагрузкалар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир.

Яна битта аниқлик киритайлик. Амалиётда нисбатан абстракт ва соддалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрузка жараёнининг графигига дуч келамиз. Ҳаётда, жисмоний тарбия практикасида нагрузка доимо характерига кўра (куч, тезлик, чидамлилик ва х.к.) интенсивлиги ҳажмига кўра навбатлашади. Тикланиш жараёни турлича бўлган орган ва системаларда бир хилда ва бир вақтнинг ўзида бормаслиги эътиборимизда (гетерахрон тарзида) бўлиши лозим. Бундан ташкири, хатто бир турдаги функционал тузум чегарасида хам турли функционал хусусиятлар тикланишида хам гетерахронлик кузатилади, гетерахронлик билан боғлиқ биохимик жараёнлардаги тикланиш ҳам teng амалга ошмайди. Масалан, мускулни энергия потенциалининг тикланишида аввалига АТФнинг микдори нормаллашади, сўнгра креотинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасига қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзида, айниқса, турли характердаги ишни бажаргандан сўнг рўй бермаслигини кўрсатади.

Машғулотлар кетма-кетлиги ва уларнинг мазмунини турли томонларининг ўзаро боғликлиги, ' машғулотларнинг оптималь кетма-кетлиги муаммоси, кучига ярашалилик муаммоси билан узвий боғлиқ. Ҳақиқатдан ҳам жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланиш қонуниятлари билан ҳисоблашишга мажбурмиз, яъни шу этап учун нимани уddeлай оламиз-кучимизга яраша, кейингисида нимадан иборат бўлиши лозимлигини белгилаб оламиз. Шундай қилиб, кучига ярашалилик кетмакетликни шарт қилиб олади. Кетма-кетлилик муаммоси кучига ярашалилик муаммосига бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида кандай йўл тутиш лозимлигини аниқлаш, нима учун кучига ярашалилик танланди, уларни қайсинасими йўлидан бориш мақсадга осон олиб боради? Мана шу саволларга бериладиган жавоб орқали оптimal кетма-кетлилик муаммоси ҳал килинади.

Аввал айтиб ўтилгандек, таълим ва тарбия жараёни йўлини танлашда риоя қилинадиган қоидалар — маълумдан номаълумга, осондан қийинга, оддийдан мураккабга бўлиб, бу қоидалар кетма-кетликнинг айrim шартсиз компонентлари эканлигини ифодалайди ва шунинг учун унга киритилиши лозим бўлган Кўшимчалар конкретлаштирилиши зарурлиги кўрсатилиб ўтилган.

Агар жисмоний тарбия жараёни тўлалигича назарда тутилса, умумий материалнинг аста-секинлиги, биологик ёш ривожланиши қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний маълумотдан, нисбатан чуқурлаштирилган, ихтисослаштирилган Машғулотларга ўтиш, кейинчалик умумий тайёргарлик билан биргаликда қўшиб олиб бориш мантиқан тўғри ҳисобланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик фундамент бирданига вужудга келмайди. Ҳаммадан аввал ҳаракат координацияси ва тезкорликни белгиловчи функциялар хал килинади, сўнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинрок чидамлилик намоён кила олишнинг чегаралари вужудга келади (В.С. Фафель, Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошқалар).

Шунга мувофиқ, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапларида координация талаб қилувчи машқлар, тезкорлик қобилияти учун, сўнгра куч талаб қилувчи машқларнинг миқдори ва ҳажми оширилади ва охирида чидамлиликни ривожлантиришга юқори талаб қўювчи машқларни бажариш учун машқлар тавсия этилади. Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатманавбат тарбияланар экан, деган хulosaga чикармаслигимиз керак. Жисмоний тарбия жараёни ҳар доим ҳар томонлама бўлиши зарур, гап шуғулланувчи ёшининг ривожланиши қонуниятларини қўллаб, акцентини кетма-кет шу жараённинг турли томонларига қаратиш хақида бормокда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиганлардан ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш конунийдир. Дастлаб керагича асосан амалий фаолият турларининг элементар асосини

ташқилловчи турли-туман ҳаракатлар (энг содда гимнастика ҳаракатлари, машқлари, асосий ҳаётий зарурий ҳаракатлар — юриш, югуриш, сакрашлар, тўсиқлардан ошишлар, улоқтириш ва х.к.лар) ўзлаштирилади. Шу аснода спорт ёки профессионал фаолият тури бўйича ихтисослик танланади.

Жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида материални кетма-кетлиги кўпинча, конкрет шарт-шароитларга боғлиқ. Назарда тутилган ҳаракат фаолиятлари турлари орасидаги объектив боғликларнинг мавжудлиги, улардан бири-бирига узатиладиган, ўтадиган элементларнинг борлиги ва мое келиши, ўзлаштирилиши, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни осонлаштиради. Ҳар қандай конкрет ҳолатда материални ўқитиш тартиби тизимини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг ўзаро оптимал алоқасини тиклашга ва уларнинг уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётда ҳаракат малакасини ва жисмоний сифатларни "кўчиши" деб аталиши конуниятидан фойдаланишнинг аҳамияти ортади, қайсики у таълим ва тарбия жараёнида ҳам ижобий, ҳам салбий бўлиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлар-нинг тизимини тузэтиб, ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг "ижобий кўчиши"ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, "салбий кўчиши"ни тормозловчи таъсирини йўқотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий эффект берувчи "кўчишдан" умуман юз ўгириш керак деган хulosaga келмаслигимиз зарур. Жисмоний тарбиянинг мазмuni ҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди, ҳаётий амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ҳам турлича бўлган ҳаракат малакаларини

эгаллаган бўлишигимиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилик кўрсатувчиларга ҳам эга бўлмоғимиз лозим. Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши, бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида "салбий эфект" берувчи малакаларни ҳам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу ўз навбатида, умумий ўсишни, ривожланишни бошқачасига прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир. Мисол учун, чидамлиликнинг ривожланиши вақтингчалик куч ва тезкорликнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу ўз навбатида у ёки бу сифатнинг ривожи учун база яратади бошқача айтганда» жисмоний сифатнинг ривожланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имкониятлари ошишининг умумий фони содир бўлади.

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

Оптимал кетма-кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулот чегараси айнан шу машғулот учун танлаш характеристига кўра турли нагруззкаларнинг натижаси (таъсири)ни ҳисобга олишнинг аҳамияти жуда каттадир. Тажрибада (**СП. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошқалар**) исботлашганки, тезкорлик характеристидаги нагрузка, чидамлиликни талаб қилувчи нагруззкаларга кулай физиологик фонни вужудга келтиради. Охиргиси шундай фон колдирадики (албалта, нагрузка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Аникланганки, тезкорлик нагруззаси куч талаб қиласиган машқлар билан яхши навбатлашади, бу ўз навбатида ижобий натижага олиб келади (**Н.Н. Яковлев, В.М. Дрячков ва бошқалар**), ижобий натижа олдин куч талаб қиласиган машқлардан, сўнг, тезкорлик талаб қиласиган машқлар кетма-кетлигига бажарилса содир бўлиши исботланган.

Юқорида таъкидланганидек, нагруззкаларнинг тартиби, уларнинг қўйидаги йўналишига қараб: куч, тезкорлик-чидамлиликка ёки тезкорлик, куч-чидамлилик деб белгиланиши лозим. Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлигига кўра яқин бўлган циклларда машқларни, машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам тўғри келади. Бунда, чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладики, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи

характеридаги машқларга уларнинг зарур бўлмаган таъсиrlари бўлмаслиги керак.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оклаган, лекин у албатта ягона ва мақсадга мувофиқ эмас. Чунки, машғулотлар ва машқларнинг кетма-кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда шуғулланувчилар контингентининг хусусиятлари ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагрузкаларнинг катталиги ва уларнинг динамикаси хусусиятлари ва шу кабиларга боғлиқдир. Бундай шарт-шароитларни ҳисобга олиб, уларни қўллаш учун максадга мувофиқ йўлни танлаш албатта, осон эмас. Ҳозирча бу муаммони барча деталлари билан ҳал қилиш анча мушкуллигича колмоқда. Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалигича программалаштириш имконига эга бўламиз. Албатта, соҳа бўйича катта шижаот билан программалаштириш ва модуллаштиришнинг асосли равишдаги кибернетик услубиятини яратиш ва қўллаш устида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

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

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу принципи машғулотларда шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боғлиқ бўлган нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигини оширишни меъёрига эътиборни ўз ичига олади.

Нагрузкаларнинг оширишининг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаши заруриятининг дойимилигиги.

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

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада кийин бўлиб, биринчи навбатда маълумот бериш вазифаларини ҳал қилишдек зарурият бор. Табийки, машқни янгиламай туриб, ҳаёт учун аҳамияти зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини юзага келтириш кийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча

янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш заҳираси шунча кенгаяди, шу сабабли ҳаракат фаолиятларини янги шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ҳам аҳамиятлиси, турли хил ҳаракат координацияларни ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгиш (ҳаракат вазифалари)ни ҳал қилишда, ўз-ўзидан машқларни координациялаш қобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шаклларини

кийинлаштириш жисмоний нагрузканинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу ўз навбатида қуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлиликтен ривожланишига сабаб бўлади. Жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (мальум даражадаги физиологик чегарада) нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир., Лозим бўлган барча шартларга риоя қилинса, нагрузка меъридан, янги толиқиши чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса — унинг меъёри қанча юқори бўлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аҳамиятли ва пишик бўлади; нагрузка канчалик интенсив, тикланиш ва "юқори тикланиш" жараёни шунчалик бакувват бўлади. Бу мускулларнинг энергия ресурсларини тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагрузкаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Чунки нагрузкага мослашган сари ундан организмда содир бўладиган биологик ўзгаришлар эскиради, ташки иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камаяди: кон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик нуқтаи назаридан "функцияни тежамлаштириш" содир бўлади. Организм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иктисад қилиш, қисман зўриқиши билан бажаришга олиб келади. *Нагрузкаларга биологик мослашишининг маъноси анашулардан иборатдир. Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи конуниятларидан биридир.*

Демак, биологик мосланиш содир бўлмаса, организмдаги ўзгариш, яъни ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, ўсиш

тўхтайди. Бу нагрузкани тизимли ўзгартириб, унинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини қўяди.

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

Топшириқларни қийинлаштириши шартлари ва нагрузкаларни ошириши шакллари.

Кучига ярашалик, индивидуаллаштириш ва системалик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни оширии янги вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша қилиб танлаш, организмга керагидан ортиқ талаб кўймаслик, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мое келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик. Яна асосий шартларидан бири кетма-кетлилик (машқларнинг бирини-бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлиқ ў машғулотларнинг мунтазамлилиги ва нагрузкани дам олиш билан оптималь

навбатлаштириш билиш ҳисобланади.

Шу ўринда пухталиникнинг аҳамиятини хам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўнилмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси)ни пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машкларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустаҳкамланиши даражаси ва нагруззатарга мослашуви орқали бориши лозим. Мустаҳкамланмаган малака нагруззанинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таъсиридан ҳам). Чунки янги машкларга ўтиш пайтида ҳам шу ҳолга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тўсик бўлади, сабаби малакалар оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир каторда, нагрузка динамикаси ва морфофункционал ўзгаришлар орасида ҳавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагруззага организм бирданига ёки озгина вақт ичиди (маълум дақикаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражасига кўтарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вакт (муддат) талаб қилинмайди.

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

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

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

Нагрузка динамикасини поғонама-поғона ошириш каторасига ўтказилган бир неча машғулотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдаги поғонага ўтиш тушунилади. Навбатдаги поғонага "сакраш" пайтида тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан нагруззага динамикаси айтарли кескин оширилади; лекин бунда организмдаги нагруззанинг жараёнларининг боришини енгиллаштирувчи стабиллашув ҳолати нисбатан сезирали ифодаланади. Нагруззанинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аҳамиятли бўлган даражадаги юкламаларни ўзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг тўлқинсимон динамикаси шундай характерланадики, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин бериб борилаётган нагруззакада бирданига кескин кўтариш килинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагруззага

кайтилади. Чунки, функционал мослашув орқада қолиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, нагрузка янада катта "тўлкин" билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмаслиги муҳимдир. Шундай килиб нагрузка ҳажми **ва** интенсивлигини энг катта тўлқинга олиб чиқиб юклама миқдорини ошириш мумкин.

Умуман, узок муддат (бир неча йиллар) давом этган машғулотларда нагрузканинг динамикаси ҳакиқатдан хам тўлқинсимон ёки унга ўхшаш шаклга (формата) киради.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узок давом этмаган даврларида, агар у қанчалар киска бўлса, нагрузканинг тўғри чизик бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси ҳажми **ва** интенсивлиги шунча юқори бўлиши мумкин.

Бу содир бўладиган қатор табиий физиологик жараёнлар сабаблари билан белгиланади ва улар моҳият жиҳатидан етакчи роль ўйнайди: биринчидан, организм физиолоик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши **ва** ҳаётнинг умумий режими, фаолияти; иккинчидан, мослашув жараёнларининг қонунияти; учинчидан, нагрузка ҳажми **ва** интенсивлигии оширишдаги қарама-қаршиликлардир.

Кейинги икки ҳолатга аниқлик киритамиз. Организм шакли (формаси) **ва** вазифаси (функцияси)нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашиш динамикаси, нагрузка динамикасидан "оркада" колгандек бўлади: аввалига нагрузкалар оширилади, сўнгра янги оширилган талаблар орқали келиб чиқарилган мослашув жараёни йўлга кўйилади. Агар машғулотдан машғулотга ёки белгиланган машғулотларнинг бир сериясидан бошқа сериясига нагрузка ортираверилса нагрузканинг умумий ҳажмини юкорилигига кўра, эртами-кечми барибир организмнинг имконияти **ва** унга қўйилаётган талаблар орасида узулиш содир бўлади. Бунга йўл кўймаслик учун нагрузкани умумий ҳажмининг тўлқинсимон «кўтариш» **ва** "пасайтириш"ларни қўллаб нисбатан кечрок мослашувчи организмдаги ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юқламанинг ҳажми **ва** интенсивлиги, бошқачасига, жисмоний ишнинг миқдорий йифиндиси **ва** унинг зўриқиши билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маълум чегарага, қиррага эгалиги билан ифодаланади.

Ҳажмнинг кейинчалик оширилиши машқнинг ёки машғулотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин: Зарур бўлган

даражада интенсивликни ошириш учун қайсиdir этап давомида стабиллаштириш **ва** нагрузка ҳажмини оширмасликка тўғри келади.

Бирок, жисмоний тарбия жараёнида ҳажм ҳамда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тўғри келади, бўлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий **ва** ҳар томонлама ривожланишини таъминлаб бўлмайди. **Бу** қарама-қаршилик нагрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вакти билан бир-бирига тушмайдиган ҳажм динамикаси **ва** интенсивлик динамикаси ажralгандек бўлади. Бошланишида

агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тутилади) нагрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади; бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабиллашувдан сўнг ҳажм қисқартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражада қўтарилади. "Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлиги пасайиши" — енгиллашган якуловчи дақика ҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тузилишда бўлади. Лекин нагрузка ўсишининг умумий тенденцияси юқори даражада ўтади.

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

Нагрузаларнинг тўлқинсимон оширилиши - ҳафталиқ, ойлик, йиллик фон асосида бўлиб, унга хам тўғри чизикли, хам погонасимон шаклдаги нагруззкаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг ҳал килиниши шароити билан боғлиқ. Нагрузкани тўғри чизиқ бўйлаб оширишда, умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган нагрузжалар ва айниқса, аста-секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғонама-поғона динамика юқоридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифаси ҳал киласи.

10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси

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

Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида кабул килиниши мумкин. Чунки, шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўкув материалини кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва қўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказолар билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга олиб бориши, кўргазмалилик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалик, талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чикса, ҳақиқатдан хам онгли деб кабул қилинади.

Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма-кетлиги ва нагруззанинг оширишнинг

рационал йўлларини танлай олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш системалик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принципларнинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбир қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таъсир доираси тарбия жараёнига кутилган самарани бериши мумкин.

11-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМНИНГ УСУЛИЯТЛАРИ

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

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

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

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

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият — методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини яратса олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулага ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда кўлланиладиган асосий усулиятдир.

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

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

мувофикалиги. ,

2. Кўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофикалиги.

Вазифагарниг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таълим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда "козёл"дан оекларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ва ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, "козёл"дан оекларни кериб сакрашда қўллар билан "депсиниш"ни ўргатиш куйилса, машқни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. Таълим усулиятини ўқитиши жараёшида тарбиялаш характерный шакллантириши. Ҳар бир танланган усулият айнан шу ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эфектини таъминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Усулиятларниг қўлланиши таълим тизимидағи барча принципларниг мувофикалиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги. Усулиятни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётir деган холосамиз нотўғри бўлади. Маълумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўкув материалининг хусусиятларининг мувофикалиги. Ўқитиш методлари маълум даражада бўлсада жисмоний машкларни турларига боғлик бўлиб, айrim ҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни хал килишда эса кўрсаткш усулиятини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машклар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларниг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларниг ҳар кайсиси кандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан

нисбатай озрок фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса^ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофикалиги. Масалан, айrim ҳаракат фаолиял[^]ларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёрг[<]арлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлиш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқувчиларниг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: "вираж" бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ва ҳ.к.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятлярйтиши мувофикалиги. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла хажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айrim усулиятларни яхши,

айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни кўллаши лозим.

8. *Машғулотлар шароитининг музофикдиги.* Масалан, мактабдаги дарсларда тирмасиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки аркон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олмаса ўзи учун қўшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

9. *Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиши талаби,* Усулиятларнинг ҳеч кайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томондари бўлишини эътибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга *фоизланчинкит* оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарли хам бўлиб колиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни такозо этади. *Кўрсатиш тушуунитиши билан, ту-лунтиришини кўрсатиш билан ифодалаши, тузатишлар*

кўрсатмалар ва ҳоказолар билам қўшиб олиб борилган ўкувтарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитининг барчаси шароитига мое келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юкори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегарашиб кўяди, ўкувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: "'айтиш мумкинки: "Усул-бу мен". Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади".

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

Ўқитишининг усулиятлари

I

Сўздан фойдаланиш усулиятлари	Кўргазмали ҳис қилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари	
Ҳикоя Ифодалаш Тушунтириш Суҳбат Муҳокама Топширик Кўрсатма Бахрлаш Буйруқ	Кўрсатиш, намойиш этиш, плакатлар, Кинограммалар, доскага бўр билан чизиш, ўкувчиларни ўзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Катъяян ва қисман регламентлаштириш бир бутунлигича тўла ургатиш	Уйин ва мусобақа

Усулиятлариинг мавжуд уч гурухи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими

ердамида таништириш таъминланади: ўкувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қиласди. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишида амалий усулиятлар мухим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни куриб битириш — яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ердамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўкувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ердамида ўқитувчи ўкув материалидан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қиласди, бу билан ўкувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмагандан, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатларни, ўкувчининг хулки юриш-туриши ва бошқа шу ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи с5/знинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - сўзниң маъноси орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчисидан эмоционаллик - ўкувчининг ҳиссиётига таъсир этиши функциялари.

Сўзниң маъноси ҳаракат вазифасини ҳал қилишда ўкувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодалайдиган бўлсин. Б.А. Ашмарин қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. Сўз маъносининг мазмуни ўкувчилар хусусиятлари ва таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу билан ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини деталларини

баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириши. Масалан, болалар тирмасиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, кўпинча координация талаб қиласидиган уч усул билан тирмасиб чиқишни ўрганиш хоҳиши пасайиши юз беради. Тушунарли

тарзда бу усулининг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштришга салбий муносабатни йўқقا чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айникса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиши талаб қилинадиган дакиқаларини эслатиши. Одатда бу мақсадда кўрсатма айтиш тарзида ифода ва иборалар ("қўлларни", "бошни", "алеоп". ва х.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машкин кўргазмалилигини оширади ва ўкувчиларга фаолиятни анча тушунарли қиласи. Ўкувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўкувчи диққатини қаратади мумкин.

6. Ўкувчиларга хали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш максадга мувофик эмас. Ўқитувчи ўкувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўкувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлади, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг эмоционаллик хизмати ўкув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго-ранглик сўзнинг таъсири кучини оширади ва маъносини тушунарли қиласи. У ўқитувчининг ўз фанига, ўкувчига бўлган муносабатини билдиради, ўкувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш уч'ун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажralиб туради.

Айтиб бериши (хикоя) Ўкувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш — бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил килиш уеули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги

тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай килиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўкувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча хрсил килиш ёки энг содда ҳаракатларни

ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириши - ҳаракат фаолиятлариға онгли муносабатнинг мухим усууларидан бири бўлиб, у "нима учун?" деган асосий саволга жавоб беради.

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

Муҳокама — бирор вазифани аниқ ҳал килиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан сұхбатдан фарқ қиласди. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ — *дарс* олдидан вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усууларини топширик тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса факат талаб қилингандарни бажариш вазифаси колади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, уни ҳал килиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаши ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг таҳлили натижасидир.

Кўрсатма — қисқалиги билан ажralиб турари ва сўзеиз бажаришни талаб қиласди. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қиласди. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, хеч бир асослашеиз хатоларни тузатиш усууларини олади.

Команда — жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг куп таркалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзеиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда,

тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги маҳсус реплика (сўз лашлашўлар, старт олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болачарда командалар қўллаиилмайди, Кичик мактаб ёшдаги бралаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутк ва ўқувчилар ҳаракати ритмини ҳис кила олиш ва ривожлантириш, овознинг оҳанлги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш кобилияти, қадди қомати, қўлларининг ифодали ҳаракатлантира олиши ҳамда ўқувчиларнинг интизомига юкори даражадаги таъсир этадиган воситалардандир.

Санок, — керак бўлган ҳаракат темпини йўлга кўйишда фойдаланилади. У бир неча усуулар орқали амалга ошйрилади; овоз билан ҳисоблаш ("бир! икки, уч, тўрт!"), бир бўғинли сўзлар қушиб санаш ("бир-икки-нафас олинг!") ва ниҳоят, турли хилдаги кўшиб санашлар, қарсак, ритмни овоз бериш ва х.к.

11.2. Ҳаракати кўрсатиш орқали ҳис килдириш усулиятлари

Бу гурухдаги усулиятлар шуғулланузчиларга ҳаракат фаолиятини бажарилишни қўриш ва эшитиш орқали таъминлайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаг экшиши ҳам шуғулланувчиларда ҳаракат фаолияти хакида ҳар томонлама кенг тасаввур ҳосил килади, бу назбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ узлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига кизиқиши орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис килдиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки уларда тақлид килиш, гирик мисолларга бевосита ижрони қўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ҳис эттириш шундагина қўл келадики, качонки, машкни ижросини к.ўриш орқали қабул кидинаётган ҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки Зулади. Агарда шуғулланиш жараёй жонсиз, фаолиятлар иомигагина бажарйлиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив йжрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзининг ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишта ҳаракат килмай, диккат эътиборини ҳаракагнинг ташки томонига қўринишига каратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намойиш қилниши жисмоний тарбия таълимида зарурый кенг таркалган усулиятлардан ҳисобланади.

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

Кўрганига тақлид килиш асосан ўқувчининг ёши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчанлиги орқали содир бўлади (асосан, катталарга ўхшашга уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабат, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиш асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид килишнинг самарадорлиги тўрт факторига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган обьектнинг ўрганишдаги кийинчилигига мувофикалиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқуввидан фақат максимал зўрикиш талаб қилинсин;

- 2) ўқувчиларнинг тақлид обьекти ҳақидаги тасаввурларини тўлалиги;
- 3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, уни моҳияти даражасини фарқлай билаш;
- 4) ўқувчини тақлидга хоҳиши, кузатаётганини актив тақрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машкни кўрсатиши учун қўйиладиган методик талаблар:

- а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий тақрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария килиш билан олиб бориш;
- б) кўрсатиш пайитида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик оркали таълим жараёнига муносабатни шакллантириш мухим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнииг мазмунини ўқитииши вазифалари мазмунига мувофикдиги:

- а) кўриши оркали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни тақрорлай билиш, кўрса-ю ҳаракатини бажара олмаса талхлимда Самара, бўлмайди;
- б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдивидуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юкори даражада ифодалайдиган бўлиши лозим;
- в) ўқувчи дикқатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўрикишларга каратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатища машкнинг айнан ўша жойлари тақрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намоён килинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл кўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида кабул килиниши керак бўлади.

Жисмоний машкни ўкувчи томондан кўрсатишга куйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкнин:

- а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;
- б) кўрсатища ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда луриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);
- в) ўқитувчи ўқувчида ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмайди деган фикр тўла онгига еингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;
- г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намойишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатища ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча укувчиларга раҳбарлик кила олеин (юқорироқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни факат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ва ҳ.к.) кўрсата олеин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқитувчи томонидан намойиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий карашни билса; ўзларининг ҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига зга бўлса; машқни таҳлил кила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. "Ойнада" аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни

кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Кийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуролларни намойиш қилиши. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан қўра қулайликга эга ва керак бўлса диккатни статик ҳолатларга, фазаларнинг алмашинишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлик бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У кўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қиласи. Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални кабул қила олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали қуролларнинг ҳар бирини намойиш килинишида риоя килиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар ҳаракат хрлатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диккатини чалғитадиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айникса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг киммати юқори бўлади.

Намойиш қилиши — ўқувчилар томонидан материални қабул килишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқиши шакллантириши; иккинчидан, уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиласиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш қилиш вақти ва ҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб кўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг

зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал килишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғишириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан чизмалар чизши ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётib, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, раэм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги раэм — намойиш килишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида кўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти хақидаги чизмалари, ўз

фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли килишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла қўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айrim звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофильм, барча техник кийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, колаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскостьда, тўлалигича, айrim деталларига акцентни қаратиб куп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан' жуда секинлаштирилган суратлар хреил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва ранги сигналлар керак бўлган товушли ва ранги мўлжаллар - ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда кўл келади. Бу метрономни "уриши" ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар,

байрокчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишеньлар), зудлик билан ахборот берувчи маҳсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадорлигига таъсир кўрсатмоқда.

11.3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларини актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равиша уларни *икқи гуруҳга ажратамиз: қатийян ва қисман регламентлаштирилган* машқ усулиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фарқ нисбий. Даражаси ва характеристи турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир усулиятда хам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гурухлардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштири-лиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хил ҳаракат фаолияти ўқита-верилиши мумкин.

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

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлакларга (қисмларга) ажратишини тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гурухли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характеристи ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар, снарядлар ва

бошқалар)га караб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичидаги танланган ҳаракат суръати (темпи), ритми, амплитудаси ҳаракат фазалариний ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни таказо қиласди.

Қисмларга (бўлакларга) ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бршланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлакларга ажратиб, уларни астасекин зарур бўлган умумийликка бирлаштиришни назарда тутади. Бу усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлакларини

қисмларга ажратадиги олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладимиёт ўқми шунга боғлиқ. Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар кандай ҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлакларга - қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг ҳарактери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлаклай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгилангаи муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

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

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнинг ҳар бири охирида аник йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўра ҳамда табиатига кўра тўла бир бутун ҳаракатнинг "бўлаклари-элементлари" билан принципиал фаркга эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлакларга бўлиш жараёнининг натижаси ҳисобланади.

Йўлланма берувчи машқдардан тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш вазифаларни ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ҳаракат фаолиятининг нерв-мускул зўрикиши элементларининг тузилиши ва ҳаракетига мослаб, уларга ухшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидағи эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алокалар маълум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаштиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳдиди натижасида уни таркибий қисмларга

бўлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақазо этади. Иўлланма берузчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлакларга бўлишнинг характери, иўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. Ҳар бир иўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моҳияти, кийинлиги ва аҳамиятини эътиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.

Иўлланма берувчи машқларни шартли равища икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай кўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

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

Кисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўкувчи мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаирни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади - буларнинг ҳаммаси айрим бўлакларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таълимнинг — ўқитишнинг вақти кискаради. Айрим ҳолларда усулиятнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ва ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Иўлланма берувчи машкларнинг қўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, таълим жараёни қизикарли ўгишига сабаб бўлади.

Ҳаракат малакаларини кисмларга ажратиш орқали тўпланган бой ҳаракат захираси вазифаларини муваффакиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлакларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир қўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машкларни ўзлаштиришда бу усулиятда бебаҳодир.

Лозим бўлса бўлакларга ажратиш айрим бўғинлар, ажартиб олинган мускул гурӯхларига алоҳида таъсир этиш имкони бу уеулиятда ўта юқори бўлади.

Лекин машқ л^ехникасини билмай қисмларга ажратиш, фавқулодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таъсир қўрсатади.

Ҳаркатни тўла ўзлаштириш усулияти ҳаракат фаолияти таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга якин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутади. Бу усулият ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлакларга ажратиб ўқитиш усулиятидан сўнг қўлланилади.

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

Қисман регламентлаштирилган машк усулияти. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан, коида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлиги ҳисобга олинади. Бу гурухчага кирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб килиш) ҳиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг "'Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси" бўлимида ўйин жисмоний машк характеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар талушм ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли

ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишининг нисбатан перспектив лўналиши усулиятлаштириши назарияси ҳисобланади. Шунга мувофик, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Ўйинда щартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, мудофаа фаолияти характеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлилиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамият хрдисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига бўйсунади. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуидаги хизматларни бажаради: *тайёрлов* (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди) ва *кўнгил очиши, муносабатларини, шунингдек,*

уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради. Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазмунини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лози.м, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган коидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характеристига.карамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин.

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

ҳамма кисмларини ўйинларсиз ўtkазиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётib тўсиклардан ошиши ёки чукурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Куйидагиларни ўйин усулиятынинг ҳарактерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйин ҳолатида *ракиблик* ва *эмоционаллик* элементларини аник ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг кийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради. Ҳатто югуриш мусобакаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп киррали ҳолатлар вужудга келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлган ҳолатлардан анча оз бўлади. Щу билан боғлиқ ҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катъян регламентлаштиришни талаб қиласди.

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

3. Ҳаракат фаолиятидаги *ижодий ташаббусларга юқори талаблар* қўйиши. Ўйин ҳолатининг узгарувчанлиги жисмоний машкларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4. Ҳаракат фаолияти ва нагрузка ҳарактерида *катъий регламентлаштиришининг йўклиги*. Ўқувчилар маҳсус ёки шартли (саддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисоблаган ҳаракат фаолиятларидан фойдаланишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажарв олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг дазомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан қанатга уч усул билан тирмасиб чикишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган

бўлсак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш {кўтариш)ни ўргатиши, ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар йигиндисидан иборат эмас. Коидадаги каби уларда ўз шаклиниг табиийлиги билан :ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва х.к.ў Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таъсирни таъминлайди.

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

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

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

/Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган коидалар

билин мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир. 2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик кувватни максимал намоён килиш. Мусобақагашиш усулияти оркали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни яратилиши. 3. Ўқувчиларнинг учун белгиланган нагруззкаларини бошқариш имкониятларининг чегралanganлиги. Бу усулият ўқувчилардан ҳаракат

фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, хал қилишда, ўзига хос мустакилликни талаб қиласи.

Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қиласи, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига зҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нұктаи назаридан ўкувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологияк тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлади, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намойиш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

12-БОБ. МАКТАБГАЧА ЕШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигига болалар соғлигининг асосига замин тайёрланади, ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шакланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шартшароитлар юзага келади.

Русий забон олимларимиз Шеловanova, Аксарийной, Сорочек, Уваров, Биковларни тадқиқотларини натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиникқан, чаққон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муҳим роль ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини нотўғри баҳолаш бола организмини ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таъсири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организмими тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ҳимоя рефлекси сует ривожланган бўлади, нисбатан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси — уларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эътибор берадиган қилиб вояга етказишидир.

Энг аҳамиятлиси уларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини — юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, роликли чанғида, конькида юриш, югуриш, сузиш ва самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришидир. Бу ҳаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юқорилигидир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

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

Леви Гориневскаяни текширишига Караганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга кўйишда кийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унгатайёрлайдиган

машқлар танлаб олинади.

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракал) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машқларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чакконлик, тезлик, куч, чидамлилик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомо-физиологик хусусиятларини эътиборга олганимизда чаққонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошка сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилик ҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эхтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилик элементлари ҳар бир ҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоҳишиз ҳам бошка ҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида бу сифатлар барibir намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги қўзғалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқса ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавқулотдаги ҳаракатларни бажаришга тўғри келади ва улар қисқа вақт ичida бир-бирига ўз ўрнини тез алмашиниши билан намоён бўлади. Бу эса чакконлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошка машқ-лар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машкларда албатта меъёр тўғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашиниши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда комат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошка ҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсатгичга эришиши мумкинлигини ифодалашдан иборат бўлади. буларсиз бола қундалик ҳаётида учрайдиган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, улар га ўша машкнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин коидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айrim элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мастуқил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизиқишига, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эътибор берилади. уларда жисмоний

тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлокий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстетикадан танининг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майин ҳамда чиройлилиги, кийим бошини кандай тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараени даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилияtlарини ривожлантиришга, дикқат кабул қилиш, тушунчага эга бўлиш, фикрлаш, кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мастаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунйга айлантирилади.

12.2. Ўқитишиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эса ҳаёт учун керакли малака за кўнималарни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбия ҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунишга ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитишиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишининг қуйидаги — онглилик ва фаоллик, кўргазмалик, қучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалик, талабаларини ошириш принциплариiga таянади.

Болани ҳаракатга ўргатишида:

а) кўргазмалик услубиятида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўргазмали курол орқали кўрсатилади, тақлид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, бўйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти - ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобака услубияти...

Кўргазмалик услубияти ҳамма ёшдаги гурухларда ёшнинг катта-кичклигига, ҳаракат малакаси заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ҳаракат малакаси заҳираси кам бўлиб, уларда машқлар ҳақида тасаввур хрсил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўргазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўргазмали курол, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида машқ техникасини эгаллашни осонлаштиради. Ҳаракатга ўргатишида тақлид қилиш машқлари юқори самара беради. Ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, кушлар ва бошка жониворлар ҳаракати мисолида ўқитишиш болаларда образига кириб бажаришга қизиқиши шакллантиради ва таълим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилиятини ўстиришни аҳамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши кийин

жисмоний машкларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб қўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана оркага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёкка юкланди, ёки сакраб, осиб қўйилган! Буюмга етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб кўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини қўркмай бажаришга ўргатиш муҳимдир. Ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ҳис килдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услугияти. Болада жисмоний машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш ўни кўз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кўргазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш услугияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машқларини номини эшиллиши билан ёки ёзилганларини қўриши, эшитиши билан машкларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эта бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан: куёнга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб...

Болалар канчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услугиятидан фойдаланиш осонрок бўлади. Сўзни ҳарактери ўрганишни ҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишида ҳаракат тўлик тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа қўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суръатини аниқлаш, ритмини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машклар, ашуласар, шеърлар мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиши билан қўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқ ҳақида тўлик бўлимга, ҳаракатни ҳис қилишга имкониятни кўпайтиради.

Суҳбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпроқ маълумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажарилиши ҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади. Ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар қўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар килиш орқали ҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услугияти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирваракайига ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинаги жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилиятига мое келсин. Бу ёшда кўпроқ динамик ҳаракетдаги машқлар танлаб олиниши, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмига физиологик таъсир ўтказа оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиганлардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш,

ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бўлган болаларга *статик* ҳаракетдаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, қон айланиш ва нафас

олишини бузади, тўлик мускул қисқаришини талаб қиласиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинларини ишларини сусайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ҳам ўзгартирилади ва қийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боғчаларида бериладиган машқлар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалок ошиш билан, бошни ҳар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни укалаш (масаж) эгаллайди. Укалашга оид материал «Сестра воспитательница детских яслей и младшей групп яслей садов» деган китобчада берилган (1963 й.).

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда сал кийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч, гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат саклаш машқлари, чуқурликка сакраш), сафланишнинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, бир колона, шеренга бўлиб сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар ва раке машқларига кенгроқ жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қоидасини соддалиги ғолибни аниклашни осонлиги билан фаркланди ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (кушлар ҳайвонар ва х.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг «фронтал» услубияти деб айтишади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эътибор берилади. Узокқа улоқтиришни кўрсагаётib олдин дастлабки ҳолатга, сўнг колган элементларга эътибор берилади.

болашрда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алока вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаҳкам бўлмайди. Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш учун уни кўп тақрорлайвериш, толишини вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма-хил вариантларда тақрорлаш лозим. Машкни тақрорий бажаришлар фақат ўзлаштирилаётган материал техникаси ҳақида шуғулланувчи мукаммал тасаввурга эга бўлгандан сўнгина амалга оширилади. Ҳаракат

малакаларини мустаҳкамлаш ҳар хил шароитда — ўйин, мусобака, турли-хил топширикларни бажариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машқни яхши бажара олади», «Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела олади», «Тўпни ким узоқроқга ота олади» ёки «Мўлжални ура олади» кабилар. Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзига ҳослик ўқитиш услубиятларини ўзаро муносабатларда намоён бўлади.

Мактаб ёшигача бўлган болаларни ўқитишида тақлид қилиш, кўриб турган нарсага, ёки ўша нарсага ёки ошкасига, уни тескарисига, пастга, баландга, орқага ва х.к. деб мўлжалга олиш, ўйин усулларини киритиш, ўқитиши эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафильмлардан, кино, машқни тушунтираёганда эшитаётуб, ҳаракат техникасини, ҳаракатли ўйинлар коидаларини ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлар катта аҳамиятга эга. Юқоридагиларни таъсиридан ташкари боланинг кунлик ҳаракат фаолияти (хар кунлик ҳаракати, раэм олиш, хар хил ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилсинки, буларнинг ҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мускуллар кучини яхшиласин.

Мактабгача ёшдаги болаларда ҳамма орган ва системаларни ва жараёнларни ишга солиб, чидамлилик сифатини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юруш, югуриш, сузиш ва велосипедда юрушдек машқларни меъерини баробарга ортирилса бу сифат ривожланади. Бу ўз навбатида шугулланувчи ёшини ҳисобга олишни унутмаслик лозимлигини тақазо этади.

Бу ёшда таянч ҳаракат аппарати эгилувчан бўлади. уни қобилиятини сусайтирмаслик учун жисмоний машқларни ёшига тўғри келадиганларини барчасидан яхши фойдаланиш даркор.

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси давлат ва жамоат муассасаларида олиб борилади. *Давлат муассасаларида* — яслилар, болалар боғчалари; *жамоат муассасаларида* — маҳкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боғчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоқда. Жисмоний тарбия асосан давлат муассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боғчаси ва яслидаги жисмоний тарбия жараёнига мудир раҳбарлик қиласи. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машғулотларни мусикачи, шифокор билан режалаштиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машқларни танлашга, уни меъерини аниклашга ёрдам беради.

Ясли ва боғчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун ўкув типидаги машғулотлар эрталабки гимнастика, физкультура дақиқалари, чиниқтирувчи муолажалар, ҳаракатли ўйинлар экспурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яккана-якка ва мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташкари мусиқа дарсларида хам жисмоний тарбияни вазифаларини

ҳал қиласынан жисмоний машқлар, ўйнлар ва рақслардан восита тарзидан ғойдаланилади.

Үқув типидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари болаларни ҳаракатта үргатиша ассоций рөсөндейди. Бу машғулотлар ясли ва боғчаларининг ҳамма гурухларида үтказилади. 1 ёшгача болаларда ҳар бир бола билан айрим жисмоний машқлар уқалаш билан қўшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бўлган болалардан ёши катта бўлган гурухларда (6-12) ҳафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бўлганларда ҳафтада 1 марта ва ҳамма гурухлар билан бирга үтказилади. Ёши катта бўлган сари машғулотларнинг давомийлиги 10-45 дақиқагача оширилиб борилаверади. Машғулотлар 4 қисмдан - ташкилий, тайёрлов, ассоций, якунлок, қисмларига бўлиб олиб борилади ва уларнинг ҳар бирида ўзларининг аник вазифалари ҳал қилинади. Жисмоний машқлар осонлаштирилиб, «ўрмонга саёҳат», ҳаракатли ва сюжетли («Ўрмонга саёҳат» ва бошқа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машқдарни танлаб, сўнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тўсиқлардан ошиш, сузиш ва очик ҳавода бўлиши керак бўлган вақт ҳисобига үтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боғчаларда эрталабки овкатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйқудан турибла үтказилади. Яслиларда 2 ёшгача бўлганларда эрталабки гимнастика индивидуал ёки 5-10 кишига бўлинган гурухларда, ёши катталарда эса болаларнинг барчаси билан биргалиқда умумий үтказилади. Эрталабки гимнастика хилма-хил юриш, югуриш ва турли хил машқлар бажариш ҳамда сакраш билан тугалланади. Айрим ҳолларда машқ сюжетига, ритмига мослаштирилган қўшиклар билан үтказилади.

Тизимли үтказилган жисмоний машқлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилайди. Бундан ташқари эрталабки гимнастика уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таъсир кучи коматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғликка фойдаси ҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машқлар кимларга ёки нималаргадир тақлид қилиш ва ҳаётда учрайдиган сюжетларни ўз ичига олиши керак. Машқлар 3 дан 6 гача, ёши улғайган сари 8 тагача бир комплекс бир ҳафтага мўлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сўнг кийинлаштирилади, 7-12 дақиқа давомида үтказилади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яқин бўлган жисмоний машқлар тавсия қилинади. Жисмоний машқлар дозасини уни бажарилиш оғирлигига қараб белгиланади. Елка ва бўйин мускуллари машқлари 6-12 марта, қорин ва бел мускуллари машқлари 4-8 марта тақорланади.

Чинқитиувчи муолажалар ясли ва боғчалардаги кундалик ва ҳаётий чинқитиришдан ташқари болалар билан маҳсус ҳаво ва куёш ванналари, сувда чўмилтириш орқали чинқитишилар киритилади. булардан ташқари яна айрим процедуralар борки улар жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилганда гина эфект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола

организмини чиникириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия дақикалари раем машғулотларида пластилин билан ишлаш пайтида ҳисоб, нутқни ривожлантириш машғулотлари давомида ўтказилади. Бу машғулот учун 2-3 та жисмоний машк танланиб, улар ўрнидан турган, ўтирган ҳолда бажарилади.

Ўйинлар эрталаб соат 1000-1200 ларда ва тушликдан сўнг ўтказилади. Уни мақсади болаларда бизга мълум бўлган

жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. Ҳаракатли ўйинларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундағи шароитга эътибор берилади. Тарбиячи ўйинни танлаб олгандан сўнг уни қўллаш усулиятини пухта ўйлаб, сўнgra ўтказади. Бола учун нотаниш ўйинларни ўйнатиш анча кийинчиликларга сабаб бўлади. катта ёшдагиларга эса мустакил вазифалар берилади. ўйинлар 7-15 дақикагача давом этади ва 5-7 маротаба қайтарилади. Саёхат ҳафтада 1-2 маротаба, 2 ёшгача бўлганларда эса, 1-2 маротаба уюширилади. Унда олдиндан борадиган жой, машғулот сценарийси тузилиб шароити ҳисобга олиниши ва лозим бўлган жихрзлар тайёргранади. Ёшига караб саёхат муддати 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари байрам кунлари (янги йил, Наврӯз, Мустакиллик, Конституция кунлари)га бағишлиб ёки боғчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси ва бошқалар тарзида ўтказилади. Ҳар хил ўйинлар, ракслар, мусиқа билан бажариладиган жисмоний машклар байрам дастури сценарийсига киритилиши мумкин.

Жисмоний машклар билан *индивидуал шугулланиши машғулотлари* врач ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Бу машғулотларда тана тузилишида нуксони борлар ёки сурункали ҳамда, юрак томир системасида касали борлар шуғулланиши учун қулай имкониятлар бор. Уни давом этиш муддати касалларни жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлик. Машғулотлар давомида шифокор маслаҳати асосий ролни ўйнайди.

Жисмоний машклар билан *мустакил шугулланиши* машғулотлари болаларга ўзлари яхши курган жисмоний машклар билан машғул бўлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жиҳозланган гимнастика шаҳарчаси ёки маҳсус болалар майдончасидек, сузиш ҳавзаси, спорт жиҳозлари ва анжомларини тайёrlаб кўйган.

Машғулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб қўйиши лозим бўлган самарани беради.

Ясли ва болалар боғчасида умумий иш режаси тузилиб унда жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади. Бу бўлимда жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аник вазифалар белгиланади. Вазифалар ҳар хил бўлиши мумкин: сузишни ўргатиш, велосипед, самокат, роликлик конькида юришни ўргатиш ва бошқалар. Бунинг учун олдиндан тарбиячилар олдиндан маслаҳатлашиб, бассейн

тўлдирилади ёки яхмалака отиш жойи қилинади. Тарбиячи дастурни квартал, ойлар ва ҳафталарга бўлиб режа тузади ва ўша режа асосида жисмоний тарбия жараёнини боришини бошқаради. Режелаштиришда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги эҳтиборга олиниши шарт. Ясли ва боғчада йилига 3-4

марта жисмоний тайёргарлигини ўйишини тизимли ҳисоб-китоб ишлари олиб борилади ва жисмоний сифатларини ривожланишини назорати йўлга кўйилади. Ана ўшанга асосланиб тарбиячи мактабга йўлланча олган бола ҳақида ҳисбот ёзади.

Оилада жисмоний тарбия ҳақида... (шакллари, воситалари, методлари, Б.А. Ашамарин таҳрири остида ўкув қўлланмасида).

13-БОБ. УМУМИЙ ТАЪЛИМ МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

« Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишилаш учун жисмоний тарбилинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишини талаб килади».

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

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида умумий ва хусусий вазифалар ҳал қилинади.

Умумий вазифалар — билим бериш, жисман тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги маҳсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга куйидагилар киради:

1) ўкувилар организмининг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;

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

3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва қўнималарини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;

4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;

5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан муентазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;

6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари килиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик кобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал килади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий рухий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргалиқда укувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига караб ўқитишининг айрим этапларида аникликлар киритилади ва мактаб ёшининг қуйидаги 3 хил гуруҳидаги таълим тарбия ишларида ҳал қилинади.

Мактаб ёшининг 6 (7), (10) 11 ёшлиларда (1-4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник

ривожланишини йўлга кўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимида бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор

берилади, булардан ташқари қоматни түғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигИена қоидаларига оид билимлар күшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

12-15 ёшлиларда (5-9 синфлар) жисмоний машқлар ўсаётган ёш организмга самарали таъсир кўрсатади. Шунинг учун жисмоний сифатларни ривожланишига қули имкониятлар очилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг жисмоний билимлар берииши вазифаси ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, зелосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришdir. Бу даврда болаларни «Алпомиши» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш магакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

16-18 ёшдаги умумтаълим мактаби, академик, касб-хунар лицейлари ва коллежларнинг ўқувчилари организми ёши улғайган сари бакувватлашади. Жисмоний тарбия эса бу жараёни янада кучайтиришга йўналтирилади. Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланиш таълим тизимининг шу ёшдагиларида иш қобилиятини яхшилаш, асосий ҳаракат фаолиятлари учун чидамлилик заҳираларини ошириш, ўз танасини бошкара олиш, куч, тезкорлик, чакконлик ва бошқа ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбия аломатларини чукурлаштиришга эътиборни кара гади.

Организм ўсиб борар экан унинг функционал имкониятларини ошиб бориши ҳам табиий. Олдин эгалланган ҳаракат малакалари заҳираси базасида янги, кейин эгалланиши лозим бўлган ҳаракат малакалари учун пойдевор яратилади. Бу ёшдагиларда уларнинг жисмоний маданият соҳасидаги билимларни

бойитиш, спорт тренировкаси асослари, спортчини ўз-ўзини назорат қилиши қоидаларига ўргатиш мақсадга мувофик бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. 6 (7) - (10)11 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита килиб асосий гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, ролики конькида, велосипедда юриш, экспурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар — даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гурухга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

16-18 ёшдагилар учун жисмоний тарбия воситаси қилиб асосий гимнастика (кичик ёшдагиларга нисбатан оғиррок машқлар билан), танани бошкариш машқлари, «Алпомиши» ва «Барчиной» махсус тести машқлари, тўсиқлардан ошиш, жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар

(осонлаштирилган қоидада) ва бошқалар олинади. Бу ёшда спорт ўйинларига, гимнастика, енгил атлетика, роликли конькида юриш, югуришдек спорт турларида болалар юқори натижаларига эришишлари мумкин. булардан ташқари уларда туристик походлар, пиёда юриш, кросслар ҳамда далада ўйналадиган ва ҳарбийлаштирилган ўйинлар ўтказилиши мумкин.

36-18 ёшдагилар учун (лицейлар) асосий ва спорт гимнастикаси ва бошка спорт турлари восита бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси талаблари ва нормалари даражасижа бўлиши лозим. Булардан ташқари сайир ва походлар уюштирилишини тарбия жараёнидаги самараси катта бўлиши мумкин.

13.1. Ўқувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машғулотлари мактабда ўкув ишлари, синфдан ташқари ишлар физкультура соғломлаштириши ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оиласда куйидаги шаклларда: «жисмоний тарбия дарси», «дарсгача гимнастика», «физкультура дақиқалари», «катта танаффусдаги уюштирилган ўйинлар», «спорт кўнгил очишлари (вакт ўтказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машғулотлари», «спорт секциялари», «байрамлари, мусобақалар «Қувноклар ва зукколар» учрашувлари, «Саломатлик қупи» во ҳ.к.дек ўндан ортиқ хил синфдан ташқари ишлар тарзида ташкилланади.

Мактабдан ташқари муассасаларда жисмоний тарбия:

Болалар, ўсмирлар спорт мактаблари, спорт иншоатлари ва сув ҳавзалари, истироҳат боғлари, маданият уйлари, маданият маройлари қошидаги спорт секциялари, жисмоний тарбия кружоклари, уй жой бошқармалари, маҳалла фукаролари йиғини томонидан йўлга қўйилаётган болалар спорт секциялари ва бошқалар тарзида соғлиги, ёши, жисмоний тайёргарлигига қараб ажратиб олинниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машғулотлар ташкилланади.

Ўзгариб турадиган таркиб билан ўйинлар, оилавий мусобақалар улоқтирувчилар куни, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хил конкурслар ўтказилади.

Оиласда жисмоний тарбия уй шароитида, дарс тайёрлаш пайтидаги физкультура минутлари, жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш, спорт характеридаги машқлар, оилавий саёҳатлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш мушғулотлари, ўйинлар, тренировкалар сифатида уюштирилади.

13.2. Ўрта маҳсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг ўқувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари

Мактаб ёши ҳаракатга ўргатиш учун энг кулай ёшдир. Худди мана шу йилларда болалар юқори эгилувчанликга, кучли ва тез нерв қўзғолишига эга бўладилар ва шунга кўра ҳаракатларнинг шартли рефлексларини енгил ҳосил бўлиши билан ажралиб турадилар. 14-15 ёшда ҳаракат анализаторларининг ривожланганлиги меъёрига етади. Мактабни тугаллаш даврига келиб ўқувчилар хилма-хил даражадаги ҳаракат малакаларига эга бўладиган. Бу ўз навбатида жисмоний машкларни, меҳнат фаолиятида ва ижтимоий ҳаётда турмушда, ўзларининг соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний тайёргарликни оширишга қўллай оладилар.

Ҳаракат ўргатиш шуғулланувчини жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний сифатларини даражасига қараб амалга оширилади.

Катта, ўрта, кичик ёшдаги ўқувчиларни ҳаракатга ўргатишида умумий методик принципларни қўллашга алоҳида эътибор берилади.

Онглилик ва фаоллилик принципига мувофиқ йилдан йилга болалар ўргатилган ҳаракат фаолияти ҳакида билимларга эга бўла боришлари, бажарилган ҳаракат нимага фақат айнан шундай бажарилиши кераклиги, бошқача бажарилса кандай хатолар содир бўлиши мумкинлиги ҳакида фикр юрита оладиган бўлишлари лозим. Бу билан уларнинг фикрлаш доираси Кенгаяди. Кичик ёшдаги жисмларни кўриш оркали фикрлайдиганларда ҳаётий мисоллар билан, жисмоний машқнинг аҳамияти уни кундалик турмушда қўлланилиши шуғулланувчини соғлиги учун аҳамияти ва бошқалар ҳакида ҳаётий мисоллар келтирилса бас.

У-IX синф ўқувчиларига нисбатан қийин ҳаракат малакалари берилади. Бу жараён ўрганилган материалларни кўп маротаба қайтариш оркалигина амалга оширилиши, шундагина юқори натижалар учун кўп тер ва оғир мешақкатлар тортиш кераклиги уларнинг онгига сингдирилади. Бу ёшдагилар психикасига эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Улар ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини тездагина эгаллаб олишга уринадилар. Бу билан улар хатоларга йўл қўядилар. Шунинг учун ҳаракат техникаси устида ишлаш оғир эканлигини алоҳида тушуктириш муҳим аҳамиятга эга. Уларни ҳаракатларни ўзлаштиришда бирбиридан хатолар топишга мажбур қилиш, хатоларни кўра билиш, таҳлилга ўргатиш ва бўлажак хатоларни олдини олишга замин яратади. Қолаверса ўқитилган мавзуларни қайтаришда уларни гурухчаларга раҳбарлик килишга ўргатишни ҳаётий аҳамияти катта. Мустақил фикрлашга эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга.

Юқори синф ўқувчиларига янги адабиётлар, спорт тактикаси ҳакида тушунчалар, мустақил шуғулланишлари учун маслаҳатлар бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бажариб *кўрсатиши принципи* ўқувчиларда ўша ҳаракатлар ҳакида аник

тушунчалар ҳосил қилишда мұхим роль үйнайды. Кичик ва ўрта ёшдагиларда таклид қилиш рефлекси жаға ривожланған бўлади. Улар кўрсатилган ҳаракатларни айнан ўзини, нусхасини, тезда ва бутунлигига кайтара оладилар. Шунинг учун бу принципига риоя қилиш ўқитувчидан алоҳида эътиборни ҳамда ўкувчилар бажараётган машқни аҳамиятини мукаммал тушунтириш лозимлиги талабини қўяди.

Юқори синф ўкувчилари турли хил тайёргарликларни ўтадилар, ҳаракатларни ўзлари мустакил кузатиб баҳолай олиб малакаларига эга бўлиб қоладилар. Машқларни яхши бажарадиганларини, яхши намойиш кила оладиганларини тарбиялаш мақсадга мувофиқ бўлиб, улардан ўқитувчилар машғулотлар пайтида ёрдамчи сифатида фойдаланишлари мумкин.

Ҳаракатни бўлакларга ажратиши билан ўргатиши ва ўки~ тишини индивидуаллаштириши принципи — кичик мактаб ёшдагиларга қўлланғанда айрим ҳаракатларни ажратиб олиш ва уни аниқ бажариши қийинрок кечади. Улар тез чарчайдилар ва тез тиклана оладилар. Айниқса бир хил ҳаракатлар тез чарчаши тезлаштиради. Булардан ташқари тананинг айрим мускулларини маълум муддатга ушлаб туриш (статик ҳолатдаги) машқлари тез толдиради ва шунинг учун бундай машқларни қўллашдан қочиш лозим.

Биринчи синфдан бошлабок ўкувчилардан айрим машқларни бажариш учун бор имкониятларни сарфлашини талаб қилиш керак бўлади. Чунки уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига катта эътиборни талаб килади.

Мунтазамлилик принципи ҳаракатга ўргатиши режалаштирилган материални қатор машғулотларда кўпроқ қайтариш талабини қўяди. Мавзу ўзлаштирилгандан сўнгина бошка вазифага ўтилади. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшдагилар бир ёки бир неча дарсни (ёки тренировкани машғулотини) қўйиб юбориши, уларда тизимли катнашмаслиги, таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатади ва ўзлаштириш жараёнини чўзилишига сабаб бўлади.

Талабларни аста-секинлк билан ошириш принципи ҳаракатга ўргатища бажарилаётган машқни аста-секинлик билан қийинлаштириш, юклама меъёрига нисбатан керак бўлган талабларни кўйиш, нерв-мускул жараёнида қоординацион ўзгаришлар содир бўлиши билан боғлик қоидаларга риоя қилишни тақазо этади. 1-Ш синфларда бажариладиган ҳаракат турларини тез-тез ўзгаришиш мақсадга мувофиқдир. Машқ бажараётганда зўриқкан мускул навбатдаги мускулларга нисбатан дам бериши амалиёлдан маълум. Мускулларни 5-8 сек ошиқ зўриқкан ҳолда таранг ушлаб туриш бу ёшдагилар учун тавсия зтилмайди. Машқни бажариш ва уриниш олдидан ўкувчини қўп куттириш тавсия килинмайди. Навбат кутиш тик туришдан иборат бўлмай асосий ҳаракатни бажаришда иштирок этмайдиган бошка мускул гурухлари учун зўрикиш берадиган ҳаракатлар билан алмаштирилиши, қорин, кўкрак, бел мускулларини ривожлантирадиган, нормал нафас олиш малакасини шакллантирадиган машқларни бажариш тавсия килиниши ҳам мумкин.

Машқ усулиятини ўсмирларга қўллар эканмиз диққатни гавдани туғри тута билиш, рационал ритмда нафас олиш (айниқса юриш ва югуриш машқлари)га каратишимиш зарур. VIX синфдагилар кўрганини илиб олиш

кобилиятига эга бўладилар. Ҳар бир ҳаракатини тез ўрганадилар. Уларда айниқса енгил атлетика машкларига қизикиш катта бўлади. Машкларни бажаришда айнан ўша машқни нимасига қуч сарф килиш ёки машқдан сўнг машқни бажариш учун зўриқган мускулни бўшаштиришни билишга ўргатиш, чиройли, юқори даражали қуч сарфлагандагидек ҳаракатларни бажаришга ўргатиш керак бўлади.

Юкори синфдаги болаларда жисмоний машкларни кўпроқ қуч талаб қилувчиларини, чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожланишига олиб келадиганларини бериш тавсия қилинади.

Ҳаракатга ўргатишнинг этаплари. Жисмоний тарбия дарсида жисмоний машқларга ўргатиш жараёни ҳаракатга ўргатишнинг асосини ташкил килади. Раем, ашула ва бошқа дарсларда болалар диққати жуда актив бўлади. Жисмоний тарбия дарсларида ҳам машкларни ўзлаштиришда болалар диққатини юқорида қайд қилинган дарслардагидек бўлишига эришиш керак.

Ўргатишнинг бошланғич этапи. Машқни бажарилишини бошланиши биланок тушунтиришга, диққат билан эшитишга эришиш, бажарилаётганни тўла тасаввур килиш, ижрони таҳлили ва уни бажаришга зўр иштиёкни, интилишни пайдо килиш лозимлиги таълимнинг бирламчи этапини асосий мазмунини ташкил этади. Кичик ёшдагиларга иложи борича ўйин тарзидаги ҳаракатларни ўргатишни йўлга қўйиш ўқитишнинг бошланғич этапни асосий вазифасидир. Болаларда ўша фаолиятга керак бўлган ҳаракатни бажармасликка олиб келадиган сабабларни қўра билиш, ўргатишнинг самарали бошланишига ижобий таъсир кўрсатади ва ўқитишда яхши натижа беради.

Ўсмирларга машғулотлар пайтида энг дастлабки бажариш улар учун таниш шароитда, ташки қўзғатувчисиз, чалғитувчиларсиз амалга оширилиши муҳим.

Профессор Касъяновнинг ёзишича тажриба мактабининг дарсига тажриба ўргангани бир гурух назоратчилар келган. Уни

курган ўқитувчи, болалар яхши курган спорт жиҳоаларида, болалар учун таниш бўлган машклардан фойдаланиб машғулот ўтказган. Ажабланарлиси шу бўлганки, ўқувчилар ўзлари дуппадуруст аввал бажарган машқларини бажаришда ҳам анча қийинлашган. Дарсда қатнашаётган назоратчилар ўқувчилар учун қўшимча қўзғатувчи бўлган, бу билан ўқувчиларнинг бош мия яrim шарлари пўстлоғида янги кўзғалиш ўчоғи вужудга келиб мавжуд шартли ҳаракат рефлексларини нормал ўтишига тўсиқ юзага келганлиги кузатилган.

Юкори синфдагилар ҳаракатларни биринчи кўришданоқ яхши бажаришлари мумкин. Бунга сабаб уларнинг жисмоний тайёргарлигининг юқорилиги ва уддалаш қобилиятларини етарлилиги сабаб бўлиши мумкин.

Ҳаракатга ўргатишда, ўрганилиши лозим бўлган машқни дастлаб мускул кучни оз сарфлаб, ҳаракатларни секинлаштирилиб бажариш билан ўргатилса материал осон ўзлаштирилади. Бир хил ҳаракатни узок такрорлаш ҳаракатга ўргатиш самарадорлигини пасайтиради. Шунинг учун ўша ҳаракатга монанд, бажариш техникаси ўзлаштирилаётган машқга яқин жисмоний машқлар ёки ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг самараси катта. Амалий материалларни ўзлаштириш ўз навбатида янгисини ўзлаштиришни

осонлаштиради. Узунликга сакраш, масофада тез югуришни осонлаштиради. Аммо машғулотлар давомида бир машғулотда, дарсдан бир хил жисмоний сифатни ривожлантирувчи машқларни танлаш болаларда дарсга қизиқишиңи сүндирди.

Юкори натижаларга эришиш учун айрим машқларни кўп мароталаб такрорлаш зарур. Амалиёт шуни исботладики 60 м га IX синф ўкувчиси И,4 сек натижасидан 0,9 секундга' тушунтургунча 2 йилда маҳсус машқлар билан кўшганда 26 км югуриши керак экан.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш этапи ҳаракатга ўргатиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга ва бу жараён ўкувчиларнинг ёши хусусиятлари билан боғлиқ. Ўзлаштирилган ҳаракат малакаси ярим шарлар пўстлоғида ҳали чукур из колдирмаган бўлади. Уни чукурлашиши мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш этапида меъёрига етади. Ҳосил бўлган «из» маълум давр ўлтандан сўнг ҳам эски малакани қайтадан тикланишига сабабчи бўлиши мумкин.

Ўкувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириши. Кичик мактаб ёшидагиларда жисмоний сифатлар ривожланади.

Лекин бу ривожланиш маълум йилларда айрим сифатларни олдинлаб, маълумотларини эса кечроқ ривожланишига олиб келиши мумкин. Бунга яшаш шароити, кун тартиби, жисмоний меҳнат ва катор бошқа ижтимоий факторлар сабаб бўлади. Бундан ташкари ёшлар, ўсмирлар ва кичик ёшдагиларни жисмоний сифатларини тарбияланиши табиий равишида ўзгараётган ва ривожланаётган организмнинг хусусиятларига ҳам боғлиқ.

Энг муҳими мақсадга мувофик ҳолда уюштирилган Машғулотлар ҳаракат сифатларини ривожлантиришда асосий ролни ўйнайди.

Ҳаракатга ўргатиш билан бу жараён ўзаро узвий боғлиқ бўлиб қуидагиларга йўналтирилган:

1. Жисмоний сифатлар, турли хил ёшдагиларда, ҳар хил ривожланган бўлиб, ҳаракат малакаларини эгаллашда муҳим аҳамиятга эга. Уларни ривожланиши организмнинг функционал қобилиятини яхшилайди ва кучайтиради.

2. Айрим ҳолларда маълум ёшдагиларда учрайдиган жисмоний сифатларни ривожланмай қолиши ёки орқада қолиши ўзлаштиришни орқага суради.

3. Айрим жисмоний сифатларини эса нормал ривожланишини четга бурилишига йўл қўймайди.

4. Жисмоний сифалларни ривожлантириш учун ортиқча меҳнат қилишга, энергия сарфлашга йўл бермайди.

Собиқ Иттифоқнинг Физкультура илмий тадқиқот институтларининг тадқиқотлари натижаларига Караганда мактабда факат жисмоний тарбия дарсида шуғулланиши билан чекланган болалар билан, шу ёшдаги, ўша синфда енгил атлетика секциясида шуғулланган болалар орасида жисмоний сифатлар ривожланишида фарқ юзага келади. 10 ойлик машклар давомида секцияга борганларнинг кафтини станвой кучи 4-6 ва 8-10 кг бўлган. Факат дарсда шуғулланганларники эса 2-3 ва 4-6 бўлган холос.

Демак, махус йўналтирилган машғулотлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта рол ўйнайди.

Куч, чидамлилик, чақонлик, эгилувчанлик, тезликни ривожлантиришда ўша сифатлар учун мое, талабга жавоб берадиган машклар танлаб олиниб, унинг меъёри, боланинг ёши, жинси ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб берилсагина ўқувчиларни гармоний тарбиясини тўғри йўлга қўйиш мумкин бўлар экан.

Ҳаракатга ўргатишида машкларни барча жисмоний сифатларга мослаб танлаш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан жисмоний сифатларни ривожлантириш мумкин. Айрим машқлар билан алоҳида жисмоний сифатлар ажаратиб ривожлантирилиши мумкин. Акробатикадаги олдинга думбалоқ ошиш машқи чакконлик ва танини бошқара олишни тарбиялади, 30 метрга тез югуриш тезкорликни ва ҳ.к. Шунинг учун биз уларни ўша сифатини ривожланишига омил бўлади десак хато килмаган бўламиз. Лекин жисмоний машкларни бажартириш усулияти орқали ўша машқни бошқа қатор жисмоний сифатларини ривожлантириш учун восита қилиб фойдаланса хам бўлади. Теннис тўпини бир маромда ерга уриб туришимиз олднига чакконликни тарбияласа, уни қучлироқ уриб, сўнг илиб олишни машқ килсак кучни ва ҳаракат координацияси тарбияланади. Шу машқни бажариш муҳлатини 30-20 сонияга чўзсан (ерга уриб турсак) чидамлилик тарбияланади. Бу билан жисмоний машкларни мақсадли бажартириш методикаси жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосий омил ролини ўйнайди. Айрим жисмоний сифатларни тарбиялашга эътибор берайлик:

Чакконлик 1-1У синф ўқувчиларида кейинги синфдагиларга нисбатан осон ривожланади. Бу нерв жараёнидаги қўзғалиш билан тормозланиши тез ўрин алмаша олишига боғлиқ. Бизга маълумки, бу ёшдагиларда нерв алмашинуви тез кечади. Шунинг учун асосий омил қилиб майда гуруҳ олинади. Ҳаракатли ўйинлардаги бир хил реакциялар кутилмагандан бошқа бир хили билан қисқа вақт ичида ўрин алмашади. Масалан, «Кун ва тун» ўйини чакконлик сифатини яхши ривожлантиради.

Ўсмирларда чакконлик бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан анча ривожланган бўлади. Чунки уларда организмни ривожланиши суръати 5'та юқори, уларга олдинги ёшдагиларга нисбатан оғирроқ машқлар тавсия килинади. Тўпни иргитиб оёқни қўтариб уни остида қарсак килиб илиб олиш ёки 360° га айланиб илиш, хилма-хил мувозанат сақлаш машклари, таниш бўлган ўйинларнинг кийинлаштирилган варианtlари қўлланилади. Чакконликни тарбиялашда спорт ўйинларининг аҳамияти катта.

Катта ёшдаги мактаб ўқувчиларида кўпроқ гавдани бошқариш, тўсиқлардан ошиш, таяниш ва осилишдек оғир жисмоний машқлар танланади.

Тезлик. Кичик ёшдагиларда ўрта ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланган бўлади. Ўғил болаларда 8-10 ёшдан бошлаб

яхши ривожлана бошлайди. 10 ёшга борганда бу сифатнинг заҳираси анчагина юкори бўлади. Шу йиллар мобайнида тезликни ўртача ортишининг меъёри бошқа ёшдагиларга нисбатан юкори бўлади. Кизларда бу қобилият болаларникига нисбатан озрокдир. Тезликни ривожланиши учун уларга

анчагина жисмоний машқлар бериш керакки, уларнинг бош мия пўстлоқ қисмида тезлик марказлари пайдо бўлсин. Тезликни ривожлантириш учун қуидаги машқлар тавсия қилинади. 7-8 ёшдагиларга кўриш, овоз сигналларига ўз вақтидаёк кескин жавоб берадиган, ўз ўрнини тез топиб оладиган ҳаракатли ўйинлар, эркин югуриш ва ҳоказолар.

Кайсики ўша ўйинларни ўйнашда тезкорликка йўналтирилган вазифалар қўйилади. 3-4 синфларда эса 20-40м. Масофани тез вақт ичида босиб ўтиш керак бўлган ўйинлар танланади.

Ўсмирларда тезлик кичик ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланади, кизларда эса уни тескариси, 12 ёшдан бошлиб болаларга нисбатан ривожланишнинг кия чизиги пастга томон кетади. Сабаби уларда организм ёғ босиш жараёнига берилади, эгилувчанлик ва мосланувчанлик нисбатан сусаяди. Нерв жараёнларининг кучи, таъсирчанлиги ортиб кетади. 14 ёшга келиб тезликнинг ривожланиши айтарли сусаяди. Булар учун тез бажариладиган жисмоний машқлар танлаб олинади. Танланган машқлар ўта юқори тезлик билан бажариладиган машқлар бўлиши шарт. Лекин тезлик учун машқларни ҳар доим бир маромда, кўп маротабалаб, такрорлайвериш улар организмида шу тезлик учун шартли рефлекс ҳосил бўлишига олиб келиши мумкин. Унда тезлик ривожланиши кескин сусаяди.

Шунинг учун машкни турли хил шароитда, хилма хил тарзда бериш тавсия қилинади. Бунга эътиборсизлик тезлик рефлексини ҳосил бўлишига, бир хил суръатдаги тезлика намоён киладиган ҳолатни юзага келтиради. Уларга бериладиган машқ тезлик-куч талаб киладиган бўлсин. 5-6 синфларда 6-9 этапли эстафеталар танланади.

Ёшлар ва кизлар тезликни ривожлантирадиган машқларга тез мослашади. Кизларда тезлик ёшларнига нисбатан анча паст ривожланган бўлади. Улар учун характерли восита қилиб 80-100 метрга югуриш, эстафеталардан фодаланиш лозим.

Куч имконияти кичик ёшдагиларда унчалик баланд эмас. СИ. Гальперин тажрибаси натижаси 7-8 ёшдаги болалар кўли билан 2,5 кг кучга эга эканлигини кўрсатади. Кизларда эса бу

сифат анчалик суёт ривожлангандир. Уларни тезлик сарф қиладиган машқлар билан кўп банд килмаслик керак. */>// синфларда жисмоний машқлар асосан жиҳозеиз бажарилади. IIIV синфларда эса нисбатан озгина юқ кўтариб бажарадиган машқлар танланди.* Резина тўплар, гимнастика таёқлари, енгил отиш билан бажариладиган машқлар қўлланилади. 1-11 синфларда асосан танани тўғри тутиш учун қорин, кўкрак, бел ёнбош мускулларини ривожлантиришга асосий эътиборни каратиш керак, чунки уларда танани тўғри тута билиш малакаси яхши ривожланмаган бўлади.

Ўрта мактаб ёшдагиларда кучни яхши ривожланган эканлигини кўриш мумкин. Мускуллар аста-секинлик билан статик ишлар бажаришга мослаша бошлайди. Кўл мускуллари, елка мускуллари кучи яхши ривожлана бошлайди. Спорт жиҳозларида бажариладиган машқлар ҳам қўл келади.

14-15 ёшдаги қизларда жисмоний ривожланиш хамда жисмоний сифатлардан кучни ривожланиши болаларга нисбатан оркада колиши

кузатилади.

Куч узок вақт давом этмайдиган, ўз кучи билан бажариладиган, тезликкучи сарф қилувчи интенсив машқлар билан, 5-6 синфларда 1-2 килограммли чарм тўпларни ирғитиш, илиш, канатга тирмашиб чиқиши, оғирлиги 2-3 кг келадиган тўпларни улоқтиришдек машқлар билан ривожлантирилади; 7-8 синфларда шу машқлар тезлик-куч билан бажарилиши орқали, индивидуал хусусиятни ҳисобга олиб, организмга тушадиган жисмоний кжни ортиши орқали амалга оширилади.

Юқори синф ўқувчиларида эса оғир юк ташиш, кўтариш, узунликка, баландликга сакраш, улоқтириш, тортишмачок ўйинлари, кураш злементларини ўрганиш ва бошка қатор жисмоний машқлар билан ривожлантирилади. Куч сифатини ривожлантириш эҳтиётликни талаб қиласди. Чунки ёш организмга ҳали балоғатга етмай туриб бу машқларни яхши бажариш учун имконият кам бўлади.

Чидамлилик 1-11 синф ўқувчиларида энергия сарф қилиб бажариладиган жисмоний машқларни бажаришни узоқроқ давом эттириш орқали тарбияланади. Ҳаракатли ўйинларни ўйнаш ҳам бундан мустасно эмас. Ёши улгайган сари бу сифат ҳам табиий ривожланиб боради. Болаларда қизларга нисбатан бу сифат унчалик яхши ривожланмайди. Ўсмирларда чидамлилик 300-400 метрга югуришни юриш билан алмаштириб ёки ўша масофани бир хил белгиланган суръатда югуриш (белгиланган вақт ичидаги

маълум масофани босиб ўтишулар ёки велосипедда юриш, сузиш каби машқлар орқали ривожлантириш тавсия қилинади.

У//-/Х синфларда ҳам шу машқлар тезликни ортириб бажариш орқали бажарилади. Ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари юкори синфларда бу сифатни ривожлантириш учун восита бўлади.

Эгилувчанлик. Бу сифатни ривожлантиришга энг кулагай ёш кичик мактаб ёшидир. Бунда мускуллар, бўғинлар ҳаракати катта ёшдагиларга нисбатан яхши бўлади. Шунинг учун ҳам бу ёшдагиларда ҳаракатли ўйинлар орқали эгилувчанликни ривожлантириш мумкин.

Ўсмирларда бу хусусият кичик ёшдагиларга нисбатан сусайган бўлади. Шунинг учун буларга жисмоний тарбия дарсларида эгилувчанликни ривожлантирувчи жисмоний машқлар кўпроқ берилиши керак бўлади. Уларга машқлар беришда эҳтиётлик зарур, чунки улар машқ аҳамиятини билмай мускулларни керагидан ортиқча зўриктириш орқали уларни чўзиб кўйиши мумкин. Бу эса жароҳатланиш ва бошқаларга олиб келади.

Катта мактаб ёшдагиларга иложи борича кўпроқ эгилувчанликни ривожлантирувчи мазғулотлар ташкиллаш лозим бўлади.

13.3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўқув ишлари шакли

Ўқув ишлари — ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. дарс ~ жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб. бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган вақт ичидаги дастур мавзуларини

укитиши жараёни тушунилади.

Мактаб дарси жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг алоҳида шакли бўлиб у умумтаълим мактаблари, академик, касб-хунар лицейл'ари, Олий ўқув юртлари, колледж, гимназия ва бошқа ўқув муассасалардаги машғулотлардан ўзининг максади ва вазифалари билан фарқланади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар турқуми оркалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин

ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айrim ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у маҳсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги таҳминан бирбирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-хунар жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизими эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади. Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд килинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда қўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкультура бўйича маълум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга қўйилган талаблар

Жисмоний тарбияда педагогик жараённинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг сифатига боғлик. Бунга ҳар бир дарс замиридаги қатор вазифаларни ҳал этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таълим бериш (ўқитиш), тарбиялаш ва соғломлаштиришдек жисмоний тарбия жараённининг умумий *вазифалари*дан келиб чиқиб, ҳар бир дарс учун аниқ «Таништириш», «Ўзлаштириш», «мустаҳкамлаш», «Такомиллаштириш»дек мазмунга эга бўлган *хусусий вазифаларни* қўйиш ва уни ҳал қилишни назарда тутади.

Таълим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия килинган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда ўрганилган машқларни турли шароитда амалиётда кўллашга ўргатишга йўналтирилади. Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш

жисмоний тарбия дастуридаги бутун ўкув материалларини изчил ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади.

Таълимнинг айрим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узок вақт ёки катор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошқа ҳилларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифой килади. Масалан, арконга маълум усулда тирмашиб чиқиш ва уни бажаришда ҳаракатлар кетма-кетлигини бир дарснинг ўзида техник жиҳатдан мукаммал ўрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ҳал қилиш учун туркум дарслар лозим. Колаверса, шуғулланувчини ҳаракат координацияTM, жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш қобилияти (кабул қилиши), ўзлаштирилаётган ҳаракатга ўхшаш ҳаракат заҳирасига хам боғлиқ.

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

Соғломлаштириши вазифалари ҳам тарбия вазифалари каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш тегишли кийим бош билан шуғулланишни, машғулотларнинг жойларида зарурый санитария-гигиена ҳолатини сақлаш ва риоя қилиш, дарсларни очиқ ҳавода ўтказилиши, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш имкониятини яратади.

13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кўпинча ўқитувчининг тузган режасини ҳаётйлиги, шуғулланувчилар фаолия[^]тини ташкиллаш учун танлаган усулияти ва услублари мавжуд жихозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эфектли фойдалана олиш, температура, иқлим шароити, ўқувчиларнинг тайёргарлги, уларнинг ёши, индивидуал

хусусиятларини ҳисобга олиб эфектли фойдалана олиш билан боғлиқ.

Дарснинг уюштирилишининг төъминланиши куйидагиларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя қилишни; 2) моддий-техник жиҳатдан таъминлашни; 3) дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятларини тўғри танлаш орқали кўйилган вазифани эфектли ҳал килишни назарда тутади.

Дарсни ўтказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юзага келадиган,

соғломлаштириш эффеқтидан келиб чиқадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кўра машғулотларни ўтказиш жойининг қатийян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофиқлигига Эришиш. Спорт зали учун ҳаво температураси (энг маъқули) 14-16°C да ушланиши. Танаффусларда очик майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниқланишича, инсон ўпкасида у тинч турган ҳолда ҳаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юқори интенсивликда бажарилаётган машқларда (югуриш, спорт ўйинлари) организмни ҳаво ютиши 10 ва ундан ортик даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машғулот жойларини тоза ҳаво билан таъминлашнинг аҳамияти муҳим.

Айниқса, залдаги жиҳозлар, анжомлар, матлар (гиламлар) полни тозалиги доимий диққат ва эътиборни талаб қиласи. Ҳар бир дарсдан сўнг зал полини хўлланган пол латта билан намланган латта билан эса жиҳозлар, матларни артиб чиқиш зарурияти мавжуд. Машғулотлар тугагандан сўнг эса шуғулланилган жой тозаловни талаб қиласи. Чунки тозаланмаган зал шуғулланувчи соғлигига катта путр етказади, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бўлади.

Дарсни модций техник таъминлаши деганда, дарснинг оптимал зичлигини таъминлашга имкон берадиган, қўйилган комплекс вазифаларни тўлақонли ҳал қилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги ўкув-тарбия жиҳозлари, анжомлари ва машғулот жойи назарда тутилган.

Охирги йилларда кўпчилик мактабларда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кўпчилик ўқувчи шуғулланиши мумкин бўлган нестандарт жиҳозлар, анжомлар ва тренажерлар билан

жиҳозланмокда. Бундай жиҳозлардан фойдаланиш дарс зичлигини аҳамиятли даражада юқори эфектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир окибат машғулотлар натижаларини ошишига олиб келмоқда.

13.3.3. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни

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

а) *дарснинг таркибига киритилган жисмоний машклар*. Дарснинг мазмунининг энг йирик характерли компонентидир. Лекин бундай тушунча бир томонлама бўлиб, тарбиялаш, соғломлаштириш, билим бериш вазифаларини ҳал қилишда шуғулланувчилар - учун фаолият предмети бўлиб хизмат киласи. Машклар дарснинг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошқа маънода дарс мазмунининг бир кирраси холос.

б) тавсия килинган машкларнинг бажариш билан боғлиқ бўлган ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентдаридан бири. Бу компонент шуғулланувчини турли кўринишдаги,

интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бўлиб, улар: педагоги эштиш, кўрсатилаётган машкни эътибор билан кузатиш, ҳаракат фаолияти орқали ҳосил бўлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажарилиши лозим бўлган фаолиятни лойиҳасини фикран тузиш, уни бажариш, ўз ҳаракатларини назорат қилиш ва баҳолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҳокама қилиш, ўз ҳиссиётини ва кайфиятини назорат кила олиш, вужудга келган эмоционалликни бошқариш ва ҳ.к.лардир. Шуғулланувчиларини дарс вазифасини хал қилиш бўйича барча фаолиятлари дарс мазмуни асосини ташкил килади.

в) *педагогнинг фаолияти дарр мазмунининг навбатдаги компоненти бўлиб*, куйидаги ҳолатларда намоён бўлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунириш, дарснинг аниқ вазифасини баён қила билиш ва уни ҳал қилишни ташкиллаш, шуғулланувчиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҳлил қилиш, шунингдек шуғулланувчиларнинг фаолиятини лозим бўлган йўлга буриш, улар орасидаги муносабатларни ўзининг диққат марказида ушлаш. ва фаолиятларини йўналтириш, бошқариш, назорат қилишдек таълимтарбия жараёнида

ижобий рол ўйнайдиган муҳим асосий ҳолатларни ўз ичига олади.

г) шуғулланувчилар организмида дарс таркибидаги машкларни бажаришда содир бўладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошқа ўзгаришлар дарс мазмунининг навбатдаги йирик ҳарактерли компонентлари*дан бири ҳисобланади. Малакаларни шаклланиши орқали режалаштирилган, уларнинг натижасидаги ўзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, уддалаш, ҳаракат малакаси ва унииг автоматлашуви орқали содир бўладиган яширин (латент) давр дарснинг мазмунининг тўртинчи компоненти ҳисобига содир бўлади. Бунда ўқитувчи фаолияти ва ўқувчилар фаолиятининг самараси яширинган бўлади. Режалаштирилган ўқув тарбиявий ишларни содир бўлмоқдами ёки йўклиги жорий назорат қилиниб, педагогик фаолият кейинчалик қандай давом эттирилиши лозимлиги учун йўриқномалар тайёрланади.

13.3.4. Жисмоний тарбия дарснинг тузилиши

Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ масалаларнинг энг муҳими уни қандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш конуниятлари ҳақидаги гапиришдан аввал уни қандай структуравий бирликлардан ташкил топишини белгилаб олиш ва аниқлаш керак бўлади. аввал и ги дарс ҳақида йикр билдира етиб уни таркибига киритилган жисмоний машқлар, уларни кетмакетлиги ва давомийлигига қараб «даре схемаси» атамаси қўлланила бошланди. Кейинчалик дарсга қўйилган вазифалар ва уларни ҳал қилиш учун танланган жисмоний машқлар уларнинг меъёри (дозаси)га қараб «даре режаси» деган атамалар қўлланилди. «Дарсни структураси» деган атама биринчи маротаба В.В. Белинович томонидан (1939) қўлланилди ва ўринли равишда дарсни тузилиши деб тўғри номланди. Белинович тузилиши дарснинг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига қараб белгиланишини уқтиради. Н.Н. Ефремов

(1959) биринчи маротаба «дарснинг тузилиши» деган тушунчага таъриф беришга уринди ва дарс структураси деганда машғулотни таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов) қисмларини ўзаро жойлашиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича (1960) эса *дарснинг тузилиши* — бу уни қисмларининг сони, уларнинг аҳамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарсни ҳар бир қисмини давомийлиги деб таъриф берди. Дарсни

тузилишига оид маҳсус илмий-услубий дабиетларда турлича фикрлар мавжуд. Лекин ҳозирги кунда бу баҳсларга чек кўйилган ва дарсни тузилишини уч қисмли таркибга эга деб кабул килинган.

Даре тузилишининг лойиҳаси алоҳида, дарсларни тузиша фойдаланиладиган дарс конспекти оркали ифодаланади. Дарсни тузилиши ўқитувчини дарсларга машкларни оқилона танлашга, материалларни тўғри жойлаштириш ва дарсдаги юкламани меъёрини аник белгилашга ёрдам беради.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил ўрганишни йўлга кўяди. дарс учун режалаштирилган вазифаларни ҳал қилишда қўлланиладиган таълимнинг усулиятига аниқлик киритади ва уни қўллаш учун дарснинг қисмлари ёки уларнинг айрим бўлакларидан қандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

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

Буюк рус олими И.П. Павлов организмни қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини уктириб, машқни аста-секинлик билан тақорлаш маълум физиологик қоидаларга асосланишни тақазо деб уктирди. Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб киладиган педагогик вазифаларни ҳал қилиш дарснинг бошида эмас маълум тайёргарлиқдан сўнг, машғулотларни, дарсларни охирида ҳал қилиниши лозимлигини, шу машғулотдаги асосий вазифаларга шуғулланувчиларнинг организмини уюштириш, зарур кайфиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажаришга, машқни ўрганишга бўлган иштиёқни шаклланишини машғулотлар давомида талаб даражасига кўтариш лозимлигига тўхталди.

Ўқувчилар томонидан асосий вазифаларни ҳал қилиш кўпинча шуғулланувчи зўр бераётга'н яъни уни фаоллигини ошган даврига тўғри келшилигини амалий аҳамияти катта. Уларнинг организми нисбатан катта зўриқиши ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирдан ўта олмайди. Шунга кўра дарсни тузиша хотиржам ҳолатга ўтиш ва машғулотларни уюштирилган равишда тугаллаш мақсадга мувофик бўлади.

Ҳар бир дарс уч қисмли таркибга эга эканлиги ҳақида юқорида фикр билдирилган ва улар тайёрлов, асосий ва якунлов кисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов кисми учун 8-12 мин вақт сарфланади. Бошланғич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. иқлим шароити совук, иссик ва ҳ.кларга қараб сарфланаётган вақт бироз кўпайтирилиши мумкин. Тайёрлов кисми асосан дарснинг асосий кисмida бериладиган жисмоний юкка ўқувчи ёки шуғулланувчи организмини

функционал ҳолатини тайёрлайди. Организмнинг функционал ҳолатини дарснинг асосий қисмига тайёрлиги ўқувчини ҳаракат координациясининг яхшиланганлиги, пешонада енгил терлаш юзида қизилликни пайдо бўлиши ўқувчининг ҳаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ҳолатини кўтарикилигини кузатилиши орқали аниқланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кўра «ташкилий дақиқа» деб бошланадиган қиом билан бошланиб,. ўқувчиларни сафлаш, уларни сонини аниклаш, навбатчидан (5синфдан бошлаб) рапорт кабул килиш салом_лашишни ўз ичига одади ва унга 1-1,5 минут вақт сарфланади. Ташкилий дақиқадан сўнг лозим бўлса диққат учун машклар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эълон қилиш, қадди-қомат учун машклар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, кон айланишини тезлаштириш, тана бўғкнлари, мускуллари учун ҳаракатда, ўқувчиларни тўхтатиб, турли хил машклар бажартирилади. Дарснинг тайёрлов кисми асосий кисмида бажарилиши лозим бўлган ҳаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йўлланма берувчи» машклар билан тугалланади.

2. *Жисмоний тарбия дарснинг асосий кисми учун 25-30 минутгача (45 минутли дарсларда) вақт сарфланади ва ўқитувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспектига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастуридаги шу синф учун режалаштирилган янги машклар уктирилади, ёки аввалги синфларда ўзлаштирилган жисмоний машклар, ҳаракат фаолиятлари таниширилади, ўзлаштириллади, мустаҳкамланиб такомиллаштирилади. Дарснинг асосий қисмини л;узилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарснинг бу қисми унинг мазмунига киритилган асосий жисмоний машклар, уларни бажариш учун танланган усул ва усулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шаклларини танлаш ва тузишдек таркибий кисмларни ўз ичига олади. Бундан ташқари*

жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастурининг бўлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар)ни ўқув материалини ўқитиш ўзининг услубий хусусиятлари билан дарснинг асосий қисмини турлича ташкиллаш талабини қўяди. Дарснинг асосий қисмининг талабларни хал қилиш ўқувчилар фаолиятини гурухли, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орқали мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмининг анатомо-физиологик хусусиятларини эътиборга олишни тақазо этади.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчиларнинг ёрдамчиларифизкультура фаолларининг аҳамиятини эътироф этмай иложимиз йўқ. Улар ўқитувчи томонидан ҳафтанинг бошланишида инструктив машғулотлар учун тўпланадилар ва уларга дарснинг асосий кисмида алоҳида гурухларда йўриқчи вазифасини бажариш усулияти ўқитувчи томонидан ўргатилади.

3. *Жисмоний тарбия дарснинг якунлов кисми дарс учун ажратилган умумий вақтининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хил ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машклардан фойдаланилади. Дарснинг асосий кисмида кўтарилиган*

эмоционал ҳолатни пасайтирувчи ва саф машклар бажартирилади, дарс якунланади (ўқузчилар рағбатлантирилади, лозим бўлганларига танбеҳлар берилади, 5-6 нафаригажори баҳо қўйилади), уйга зазифа учун машклар тушунтирилади ва дарс, ўтказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошқа)дан уюшган ҳолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланғич синфларда ўтказилган машғулотлардан сўнг ўқувчиларини, ўқитувчининг ўзи кийиниш хонасига кузатиб қўяди.

Турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва якуплов қисмларини таққослаш натижалари таҳлили биринчидан, конуний равища уларни бир-биридан фарқланишини кўрсатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида ўтказилган асосий қисмлари дарснинг турига боғлиқ. Учинчидан, дарснинг тайёрлов, асосий, якуплов қисмларини давомийлигини ўзгариши ўқувчиларни ёшига боғлиқ. Бошланғич синфларда дарснинг асосий қисмлари нисбатан бир хилда, яъни тайёрлов ва якуплов қисмларининг давомийлиги асосий кисмнинг давомийлигидан озгина фарқланади холос. Юқори синфларда эса тайерлов, якуплов қисмларининг давомийлиги асосии кисмнинг давомийлигидан кескин фарқ қиласди. Бошланғич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарснинг асосий қисмида уларни организмини ва диққатини олдинда турган қийин ҳаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кўп вақт сарфлашни талаб қиласди. Бундан ташқари тайерлов машкларини тушунтириш ва кўрсатиш катта ёшдагиларга нисбатан секин олиб борилиши дарсни қисмларида ўқитувчи томонидан кўп вақт сарфлашни тақазо этади. Кичик ёшдагиларда якуплов қисмини асосий қисм ҳисобидан узунроқ бўлишининг, сабаби навбатдаги дарсга ўтишга олдиндан тайёрланиш лозимлигидан келиб чикади ва шу билан асосланади. Ўрта ва юқори синфга ўтган сари дарснинг тайерлов ва якуплов қисмлари учун сарфлашан вақт конуний равища камайиб боради. Чунки уқувчиларда турли хилдаги саф ва тайерлов машкларини аник бажариш малакаси юқори бўлади. Тушунтириш ва кўрсатиш учун кам вақт сарфланади, асосий қисмида ўқувчилар томонидан катта ҳажмдаги юклама билан жисмоний машқларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кўра тайерлов асосий якуплов қисмларининг турли хил ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилиши турлича ва ўзларининг хусусиятлари билан фарқланади.

13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти

Жисмоний тарбия жараёнидаги машғулотлар жумладан, мактаб дарсларида ўқувчилар томонидан хатолар содир бўлиши кузатилади. Бундай хатолар *асосий ва асосий бўлмаган хатолар* деб гурӯхланади. *Асосий хатолар* деганда ўрганилаётган ҳаракат фаолияти ёки жисмоний машқнинг техникаси асосида қўйилган хатолар, *асосий бўлмаган хатолар* эса ҳаракат акти техникасининг звенолари ёки деталларида содир бўлган хатолар тушунилади.

Уларни *садир бўлишининг сабаблари* турлича: машқ техникасини

тушунтиришдаги эътиборсизлик; машк техникасининг асоси ҳақида тўла тасаввурга эга бўлмаслик; машкни ёки уни техникасини тасаввурига эга бўла туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ва ҳаракат координацияси заҳирасини камлиги; ўқитувчи танланган ўқитиш услубиятини таълим жараёни учун мое эмаслиги ва ҳ.к.лар...

Таълим жараёнида содир бўлган хатоларни аниқлаш ва уларни тўғирлаш мухим аҳамият касб этади. Шунга кўра энг аввало ҳаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сўнг, асосий бўлмаган хатолар аниқланади ва улар шу кетма-кетликда тўғрланади. Таълим жараёни амалиёти шундан гувоҳлик Берадики асосий хатоларни тўғрланиши асосий деб ҳисобланмаган хатоларни ўз-ўзидан тўғрланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниқланади ва тузатилади, сўнгра иккинчи даражали яъни ҳаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатола тузатилади.

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий таълим мактаблари, касб-ҳунар ва академик лицейлар, гимназиялар, коллежлар, олий ўқув юртлари ва бошқа таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

Ўқувчилар фаолиятини бошқарши деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирваракайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гурухчаларга ажратиб, яккамаякка ва айланиб юриб машк бажарии услубиятлари орқали ташкиллайдилар.

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гурухдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олиннишидир ва уларни бирваракайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришилади ҳамда юкламани суръати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишлигидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш даерларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий курсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гурухни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меъёрини, уни ҳажмини, интенсивлигини гурухдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан

қатыйи назар) бир хилда бўлишилигига эришишдир. Бу билан синф, гурух ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўз ҳаракат имкониятлари даражасини тақкослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, якунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий кисмида кўнроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гурухи (синф)ни гурухларга ажратиш усулиятининг мазмuni жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гурухини майдага, кичик гурухларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий кисмида фойдаланилади. Ўкувчи фаолиятини ташкиллаш, гурухчаларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гурух ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал килишга йўналтириллади. Бу услубият ҳар бир гурух учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабардор, гурухча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўкувчи фаолиятини яkkама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўкув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яkkама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини хавфисизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкаланаётган ва такомиллаштирилаётган ўкув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт. Колаверса айрим дарсларда ҳар бир

ўкувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия килинади.

5. Ўкувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўкув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигналисиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошка жиҳозга ўтиш л^арзида ташкилланади. Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вакт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстриңг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш

Ўқувчиларни мустақил ишлаши машғулотларни ташкиллашнинг алоҳида шакли сифатида хам, белгиланган вазифаларни ҳал қилиш учун ўқувчи фаолиятини ташкиллаш усуслияти тарзида хам қўзга кўриниши мумкин. Мустақил ишлашни ўргатишнинг асосий ва хусусий мақсади машғулотларда ўқувчиларни мустақил шуғуллантиришини тарбиялаш.

Ўқувчининг фаолиятидаги мустақил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташқаридан ёрдамсиз ёки аҳамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орқали намоён бўлади.

Ўқувчининг мустақиллигининг даражаси уни ёшига хос англаши имкониятлари ва ўқув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустакиллик биринчи навбатда тақлид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Ўрта за катта мактаб ёшида мустақил иш куйидагича олиб борилади: 1) билимнинг турли хил манбалари — жисмоний тарбиянинг дарслклари, ўқув ва кўргазмали куролларидан фойдаланиш билан; 2) амалий ўқув материали—вазифалар кўрсатилган ўқув карточкалари, буюртма қилинган машқлар, ўрганишни назорати-карточкалари, дастурни ўргатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошжалар.

Ўқувчиларни ўқув ва кўргазмали куролларни ўрганиши орқали мустақил ишлари улар томонидан текст матнини, кўргазмали куролда ифодаланган мазмунни ўргангандан сўнг ўқитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

Ўқув вазифа карточкасида (олдин ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятларини мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун), хар бир шуғулланувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида жисмоний машқлар саналган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фақат ўқитувчи билан ўқувчиларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлiği орқали амалга оширилади холос. Бу ўқувчиларга бир-бирига халақит бермай, ўзини навбатини у ёки бу снарядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машқлар ~ машқ-буюртманинг маъноси шундан иборатки, шуғулланувчиларга хар томонламалилик, маълум даражадаги хушёрлик, ўзига ишонишдек хислатларни намоён қилиш талабини қўядиган ҳаракатлар (машқлар) тавсия қилинади.

Назорат қилиб таълим берадиган топшириқлар орқали кўрсатма, вазифа бериб дарснинг вазифасини ҳисобга олиш билан ўқувчиларни мустақил ижодий фаолиятта йўналтирилади. Бундай топшириқлар ҳар бир синф, дарс, таълим этапи учун ишлаб чиқилади. *Жисмоний тарбия дарсларида қуийидаги назорат-таълим топшириқларининг хиллари қўлланилади:* а) ҳаракат малакалари ва кўникумаларини шакллантириш бўйича; б) умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бўйича; в) ҳаракат фаолиятининг ташкиллашни

рационал шаклларини англаб олиш ўйинлар ва мусобақаларда индивидуал ва гурӯҳлар билан бажариладиган машқларда тактик усулларни мақсадга мувофиқ кўллаш орқали.

Топширикнинг биринчи кисми таълим йўналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия қилинган пойма-пой, чала машқлардан уларни кетма-кетлигига риоя қилиб косплекс тузиш), иккинчи кисми-назорат йўналиши (масалан, тузилган комплекс бўйича синф билан чигал ёзиш ўтказиш).

.Алгоритм типидаги таълим программаси аста-секинлик билан қийинлиги ошириладиган, бир-бири билан ўзаро боғлиқ комплексларни за секин-асталик билан ҳаракат малакаларини муваффакиятли ўзлаштиришга йўналтирилган ўкув вазифаларини уз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат ўкув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда ўзлаштирилиши керак бўлган ҳаракат фаолиятини эгаллаш учун ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади. Иккинчиси-ўрганилаётган ҳаракат фаолиятидаги дастлабки ҳолатни (ёки асосий элементни) ўзлаштириш учун машқ берилади. Учинчи-ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатни бажарилишини таъминловчи машқ берилади ва уни ёрдами билан фаолият ўзлаштирилади. Тўртинчи ва бешинчи серияҳаракат фаолияти техникаини айрим қисмлари (элементлари)ни ўзлаштирилиши билан боғлиқ машқларни, олтинчи сериятехникани такомиллаштиришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ўқувчиларни мустакил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бўлган мустакил фаолиятнинг ҳажми, ундан келиб чикадиган мақсад нимадан иборатлигига аниқлик киритилади, шунингдек, машқ техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бўлмаса) яъни ўқувчиларни бажариши лозим бўлган вазифа ҳақида тўлиқ кўрсатмалар, тушунтиришлар килиниши лозим бўлади.

Жисмоний машқларни мустакил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, ўқувчиларни ҳаракат фаолияти ва уларнинг жавоблариридир, шунингдек уларнинг жавобларини тўғрилиги, хатоларининг сони ва характеристи ҳақидаги ўқитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда ўқувчиларни мустакил фаолияти бўйича педагогик зўр беришнинг мантиқий якуни, уларнинг ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ҳақида ўтказиладиган муҳокамадир. Унда дарс, ўқувчи, ўқитувчи фаолияти мукаммал таҳлил килинади ва ўкув фаолиятларининг характеристи ва тўғрилигига баҳо берилади. ўқувчиларнинг мустакил ишини самарадорлигини ошириш учун ўкув жараёнининг ташки томони билан бирга қаторда ички томонининг тескари алоқасини йўлга қўйилиши яъни ўкувчининг ўзи мустакил иши натижаларига кўра олган, эгаллаган, ўзлаштирган билимлари ҳақида маълумотининг аҳамияти катта.

Мустакил иш пайтида ички алоқа ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти ўз-ўзини назорат ва ўзини-узи текшириш орқали йўлга қўйилса натижа кутилгандек бўлади.

Ўз-ўзини назорат килиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кўрсатгичи жисмоний машқларни бажаришда ва педагог томонидан қўйилган

вазифанинг натижасини ўқувчи

томонидан мустакил мувофиқлаштира олиши кобилияти орқали намоён килади. Ўқувчининг ўзини, ўз фаолияти бўйича камчиликлари ва ютуклари ҳамда ўзининг ижобий томонлари ҳақидаги фикрининг мавжудли, шулар ҳакида сұхбат, бахс, мунозарага маҳталлигини тарбия жараёнидаги моҳияти бекиёсdir.

Ўз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тўғри ёки нотўғрилиги ҳакида ўзига баҳо бера олши жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида ўқитувчининг ўз ўқувчиларига мустакил ишлаш малакасини берганлигидан далолатdir. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бўлаги ёки қисмida хам давом эттирилиши тарбия жараёнининг самарасига таг замин (пойдевор)dir.

Жисмоний тарбия дарсиста қўйидаги тамабалар қўйилади: - жисмоний тарбия дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши; умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида хал қилиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиҳатдан тўғри ташкил қилиниши; олдинги ўқитилган материалларни машғулотларда изчил давом эттириш ва айни пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бўлғуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боғланиши; ўкувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғликни мустаҳкамлаш, қадди коматни шакллантиришдек тарбиялаа. учун ёрдам берувчи машқлар ва ўйинларни тўғри танлаш; дарсни ўкувчилар учун қизиқарлилиги уларни ҳаракат фаолиятга даъват эттиши; жисмоний тарбия дарси ўкув куни таркибидаги бошқа дарслар билан мувофик, узвий олиб борилишидек талаблар жисмоний тарбия дарснинг асосий талаблариdir.

13.3.8. Жисмоний тарбия дарснинг педагогик вазифаларига қўра классификацияси

Жисмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характеристига қўра, дарсдаги тарбия ёки таълимнинг йўналишига қўра, дарсга қўйилган педагогик вазифаларига қўра классификацияланади. Биз дарснинг педагогик вазифаларига қўра классификациясига тўхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални

ўзлаагриши», «Аралаш», «Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш», «Якунин дарслар» деб хилланади.

1. Кiriш дарслari ўкув йилининг, ўкув чоракларининг биринчи, шунингдек, ўкув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бўлими ёки мавзуларини бошланишидаги дарслар. Бундай дарслар ўзининг мазмуни ва тузилишига қўра, анъанавий дарслардан бироз фарқланади. Улар маъруза, сұхбат, ўзаро мулоқат тарзида ташкилланиши мумкин. Ўқитувчи ўкувчиларга ўкув йили, ўкув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бўлимлари бўйича ҳал қилинадиган умумий вазифалар, ҳар бир ўкувчининг

инди видуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда вазифалар ва уларнинг мазмунни билан ўқувчиларни танишириди, лозим бўлган талабларни кўяди. Кириш дарслари янги ўқув материалини танишириш вазифасини ҳам ҳал килиши мумкин.

Кириш дарслари ўзини тузилишига кўра хилланишидан ташкари қуйидаги элементларни ўз ичига олади:

- 1. Ўқувчилар
- диққатини йиғиш.
- 2. Йил учун ўқув ишларини вазифалари ва мазмунни билан танишириш.
- 3. Синф физкультура ташкилот-чисини сайлаш.
- 4. Уйга вазифа.

Кириш дарсларининг қайд килинган элементлари турли хил ёшдаги ўқувчилар билан турлича ташкиланади.

2. *Янги материални ўзлаштириши дарслари* мазмунан дарснинг хилини аталишига мое тушиб, фақат дастурнинг янги мавзуларинига ўзида мужассамлаштирган бўлади, ўзидан олдинги туркум дарслари ниҳояси билан боғланади ва ўзининг қуйидаги асосий элементларидан таркиб топади:

- 1. Ўқувчиларни диққатини йиғиш.
- 2. Организмни тайёрлаш(умумий чигал ёзиш).
- 3. Коидалар, ҳаракат техникасини ўзлаштириш.
- 4. Юкламни озайтириш.
- 5. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа.

Кайд килинганлардан ташқари бошқа элементлар ҳам мавжуд лекин улар ўзлаштириш дарсларининг типик тузилишига айтарли даражада таъсир кўрсатмайди.

Дарснинг ушбу хилини асосий хусусияти фақат янги материални ўқитилишида бўлиб, ўқитувчи ва ўқувчилар учун белгиланган талабларни кўяди. Бу талаблар дарсни амалий аҳамияти, унинг ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари билан бойлиги ва улар билан боғлиқлиги, ўқувчилар учун қизикарлилиги, уларни фаоллигини ошира олишлиги тарзида намоён бўлади.

3. *Аралаш дарслар* — педагоги к вазифасига кўра дарс хилларининг бошқа турларидан фаркли ўлароқ жисмоний тарбия

ўқитувчилари томонидан амалда кўпроқ фойдаланилади. Ўз мазмунига кўра бу дарслар таълим жараёнининг танишириш, ўзлаштириш, мустахкамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини ўз ичига олади ва ҳар бир дарс (ёки машғулот)да ҳам янги ўзлаштирилмаган, ёки олдин ўзлаштирилган, мустаҳкамланган, такомиллаштирилган материални ўқитади. Бундай дарсларда янги материал билан ва ўрганилганларни бажариш, такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Дарснинг асосий кисмида машқларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга ўқитиш учун нисбатан кўпроқ вақт ажратилиши лозим.

Аралаш дарслар ўзининг қуйидаги таркибий элементларидан ташкил топади:

- 1. Ўқувчиларнинг диққатини уюштириш.
- 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва маҳсу чигал ёзиш).
- 3. Янги материални ўзлаштириш.
- 4. Ўрганилган ҳаракат фаолиятини тақорглаш (мустахкамлаш) ва такомиллаштириш.
- 5. Юкламани пасайтириш.
- 6. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа.

Бошланғич синфларда дарснинг элементларини ўзаро муносабати ўрта ёшдагилар, айниқса катта мактаб ёшидагилардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диққатни йиғиш», «юкламани пасайтириш», «дарсни якуни ва уйга

вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда кўпроқ вақтни олади. Колаверса бу ёшдагилар сафда ва бошқа жихозлар билан машкларни бажариш учун кўп вакт сарфлайдилар. Шунга кўра дарснинг бу-хилини асосий қисмида айрим холларда 7-10 дакиқа атрофида вақт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элементларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7- ва айниқса 9еинфларда дарс элементлари учун ажратилган вақтнинг муносабати кескин фарқланади. Айрим элементларга жуда қисқа вақт кетса айримларига эса айтарли кўп вакт сарфланади. Дарснинг хилига қараб бир-бири билан ўзаро боғланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

4. *Мутаҳкамлаш ва такомиллаштириш дарслари* — кириш, янги материални ўзлаштириш дарсларидан сўнг асосан ҳаракат техникасининг асоси ўзлаштириб бўлингандан сўнг, ўрганилган машкларни мукаммал бажариш мақсадида ташкилланади. Такомиллаштириш дарслари ўз ичига педагогик вазифасига кўра мустахкамлаш ва ўзлаштирилганни такомиллаштириш дарс хилларининг мазмунини мужассамлаштиради. Такомиллаштириш дарсларida асосий эътибор машкларни бажариш орқали ҳосил бўлган ҳаракат малакаларини кўникумага айлантириш,

машқни бажариш таомилини топиш, индивид учун ҳаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз олдига мақсад килиб кўяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кўра қайд килинган хили тренировка машғулотлари тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили ўзида қўйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Ўқувчилар диққатини ташкиллаш. 2. Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3. Ҳаракат техникаси ва тактикасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкламани пасайтириш. 5. Дарсни якунлаш ва уйга вазифа бериш.

5.. *Якунлаш дарслари* — ўз мазмунига ва педагогик вазифаси нуқтаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарқланади. Бу дарслар давомида ўкув йили, ўкув чораги, дастур материалини ўзлаштириш учун ўтказилган туркум дарсларга якун ясалади.

Якун ўқувчиларнинг билимлари, эгаллаган ҳаракат малакалари ва кўникумаларини баҳолаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар ўкув чоракларининг охирги ёки дастур материалнинг бўлимларини якуни, ўқитилаётган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалланишидан сўнг ҳамда ўкув йилининг охирги дарслари сифатида ташкилланади. Якунлов дарслари олдиндан режалаштирилади. Бу дарсларга ўкувчилар ўзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини якуний ҳисботи билан қатнашадилар. Ҳозирги кунда дарснинг бу хилини ота-оналар иштирокида ўтказиш одатга айлантирилади. Дарснинг бу хили фақат ўкув тарбия жараёни учун якун бўлиб қолмай, энг аввало ўқитувчи, ўкувчи ва ота-оналар учун ҳам якунийдир. Дарснинг бу хили ҳам юқорида қайд килинган ўзининг ташкилий тузилмасининг қисмларидан ташқари ҳар бир қисмнинг таркибий элементларига эга.

Жисмоний тарбия дарсларини юқорида қайд килинган педагогик вазифаларига кўра хиллашдан ташқари уларни ташкиллаш ҳарактерига қараб ҳам хилланади. Улар: 1. Акцентли (урғули) дарслар. 2. Аralаш дарслар. 3.

Комплексли дарслар.

!. *Акцентли дарслар* ўз мазмунига кўра ўкув дастурининг алоҳида ажратилган бўлими бўйича (гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол ва ҳ.к.лардек дарслар тарзида) уюштирилади. Дарсда ўқитиш жараёни фақат шу бўлим материалини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришга йўналтирилади. дарс қисмларининг таркибий элементлари ҳам шу бўлим материалидан иборат бўлиши шарт.

2. *Аралаши дарслар* ўзининг мазмунидаги бир неча бўлим материалини ўқитишни ҳам янги ўзлаштирилмаган, ҳам ўзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материални ўқитишга аралаш дарс дейилади. Ўкувчилар бир неча гурухларга ажралиб, дарс давомида ўзлаштириб улгурилмаган мавзулар устида ишлайдилар.

3. *Комплексли дарсларнинг мазмуни* ўкув дастурининг тўрли хил бўлимлари бўйича у ёки бу жисмоний сифатни тарбиялаш ёки педагогик вазифаларига кўра таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштиришни мақсад қилиб, бир дарснинг ўзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, сузиш, гимнастика ва ҳ.к.лар) ўқитилади.

13.3.9. Дарснинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги

|
Дарснинг самарадорлигининг кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарси зичлигини бир бутун ёки уни қисмларининг ўзини алоҳида аниқлаш мумкин. Бу дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларида ишни ташкил қилишнинг шароитини бир хил эмаслиги билан боғлик. дарс ёки унинг қисмлари учун сарфланган вақт 100% деб қабул қилинади.

Умумий (педагогик) ва мотор (ҳаракатга солиш) зичлиги деб дарс зичлиги икки хилга ажратилади.

Дарснинг умумий зичлиги — бу дарсни умумий давомийлиги учун педагогика нуқтаи назаридан рационал сарфланган вақтнинг нисбати деб қараш қабул қилинган. бошқачасига айтганда дарсда фойдали иш учун сарфланган вақт тушунилади. Педагогика нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқ деб ҳисобланган қуйидаги тадбирлар дарснинг умумий зичлигининг компонентлар ҳисобланади (В.Ф. Новосельский, 1989).

- 1) ўкувчиларни уюштириш, уйга вазифани текшириш, дарсга вазифа кўйиш;
- 2) назарий маълумотни бериш ва мустаҳкамлаш;
- 3) умумий ривожлантирувчи машқларни ўтказиш;
- 4) инструктани ўтказиш, бошқариш, коррекциялаш (хатоларни тузатиш), ёрдам, ҳавфейзликни олдини олиш;
- 5) жиҳозларни тайёрлаш ва йиғишириш, ўкувчиларни дарсда лозим бўлган даражада урин алмаштириш;
- 6) жисмоний машқларни техникасини ўзлаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- 7) ўкувчиларни усулиятлар нуқтаи назаридан тайёрлаш, мустақил шуғулланишни уddaлашга ўргатиш, ташкилотчилик малакаларини бериш;

- 8) ўқувчиларни далил келтириб қувватламоқ;
- 9) машкларни кўрсатиша кўргазмали қуроллар, техник воситалар, машкларни кўрсатиб бериш;
- 10) педагогик назорат;
- !1) дарсда тарбиявий иш;
- 12) якун ясаш, мускулларни бўшаштирадиган машкларни бажариш, уйга вазифа тайинлаш.

Дарснинг умумий зичлигини (УЗ) ёки унинг қисмларини зичлигини аниқлаш учун ўқувчиларнинг актив «фаол» ҳаракатларига (ФХ)га сарфланган вақти умумлаштирилади. Бунга 1фх жисмоний машкларни бажариш учун сарфланган вақт, эшиши, кузатиш ва дарсни ташкиллаш, ўзини оқламайдиган кутишлар ва ўқувчиларни бекор колиши учун сарфланган вактдан бошқа ҳаммаси киради. Бу вақт 100%га қўпайтирилиб ва

дарснинг «умумий» «вактига» губўлинади. УЗ = -----

Тўлақонли жисмоний дарснинг умумий зичлиги 100% га яқин бўлиши лозим. Умумий зичликни камайишига қуйидагилар сабаб бўлиши мумкин:

- ўзини оқдамайдиган дарсдаги бесамарв акт (дарсни кеч бошланиши, машгулот жойини, жиҳозларни тайёр эмаслигидан ўқувчиларни навбат кутиши ва бошқалар орқали содир бўладиган ўқувчиларни бўш қолишидан;

- ўқитувчини дарсга тайёр эмаслиги, дарсни ташкилланиши ва мазмунини ўйламаслик орқасидан содир бўладиган паузалар;

- дарсда ўқувчилар учун ортиқча ва самараси оз бўлган сўзлар-орқали бериладиган ахборот;

- шуғулланувчилар интизомини коникарсизлиги, буйруқ ва кўрсатмаларни кўп маротабалаб такрорлашлар, ўқувчиларга бериладиган огохлантиришлар, такрорий тушунтиришлар вактдан норационал фойдаланишга сабаб бўлади ва х.к.лар.

Масалан, агар ўқитувчи айби билан дарсда бўш қолиш 1 мин.ни ташкил этса, унда дарснинг умумий зичлиги қуйидагича ҳисобланади.

УЗ = 39.....Ю0% = 97,5%

40

мин

Дарснинг мотор зичлиги (МЗ) — бу дарснинг умумий давомийлигига нисбатан ўқувчиларнинг дарсда айнан ҳаракат фаолиятининг активлиги учун сарфланган соф вақтидир.

Мотор зичликни аниқлашда машкларни бажариш учун сарфланган соф вақт (1ев) ҳисобланади. 1ев 100% қўпайтирилиб, дарснинг умумий вақтига (гумум) бўлинади.

,,1 "Й-100% МЗ =?&-----

Масалан, аниқланишича ўқувчиларни жисмоний машк ларни бажариш учун сарфланган вақти 25 минутга teng (қолган 15 минута ўқитувчини дарс материалини тушунтириши, Маш ғулот жойини тайёрлаши, вазифаларни ўзгартириш учун жой алмаштириш тик туриб дам олиш ва бошқаларга сарфланади). Бу холда дарснинг МЗ қуйидагига teng.

Ш = 23,,100% =

Мотор зичлик дарс жараёнида доимо ўзгаради. Бундай ўзгаришларнинг шартлигини дарсда қўлланилаётган жисмоний машқларнинг мазмунии турли-туманлиги, улардан фойдаланиш жойи ва қўлланилаётган усулиятлар билан изоҳлаш мумкин. Дарснинг МЗ нинг кўрсатгичларини ўзгариши дарснинг типига ҳам боғлиқ. Ҳаракат техникасини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш дарсларида МЗ 70-80% гача кўтарилиши мумкин. Авдий фаолият кўпроқ аралашган, ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш дарсларида эса 50% гача пасайиб кетиши мумкин.

МЗ ни аҳамияти муҳимлигини эътироф этишимизга қарамай у ҳеч қачон 100% бўлиши мумкин эмас, акс ҳолда дарсни материалини тушинтириш, содир бўладиган хатолар, улар устида фикр юритишга вақт колмаган бўлар эди. Бу ўз навбатида ўкув ишларининг сифати. самарадорлигига салбий таъсир кўрсатган бўлар эди.

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида қўллама

Жисмоний юклама — бу шуғулланувчи организмига жисмоний машқни белгиланган ҳажмидир. **Юклама меъёри** — бу уни белгиланган миқдори бўлиб, ҳажмнинг ва интенсивликнинг параметри билан ўлчанади.

Юкламанинг ҳажми — бажарилган машқларнинг сони, машғулот учун сарфланган вақт, босиб ўтилган масофани километражи ва бошка кўрсаткичлари билан белгиланади.

Интенсивлик — ҳаракатнинг сурати (темпи), тезлиги кўрсаткичлари, ўта тез югуриш, юрак қисқаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машқларни бажаришдаги ўзаро муносабат тескари пропорциональникга эга: Юкламани ҳажми қанча катта бўлса уни интенсивлиги шунчалик паст бўлади ёки уни тескариси. Мускул иши характеристига кўра *юклама стандарт* ва ўзгарувчанбўлиши мумкин.

Юкламани таъсири организмни бажарилган ишга реакцияси ҳисобланади. Уни кўрсатгичлар — юрак қисқариши частотаси ва ўкувчиларни толишининг ташки аломатларидир. Жисмоний юкламада толишини даражасининг ташки аломатлари градациями таблицада ифодаланган.

Юкорида қайд қилинган барча аломатлар турли даражада ва турли ҳолатда жисмоний юкни шуғулланувчилар организмига таъсири доирасини ифодалайди. Бу билан машғулотлар жараёнида юкламани меъёрини аниқлаш ва бошқариш мумкин бўлади.

Юкламани оптималь меъёрлашнинг назарий-усулий асосини организмни жисмоний машклар таъсирига мослашиш қонунияти, шуғулланганликнинг ортишидан билиш мумкин. Шулардан келиб чиқиб куйидаги усулий ҳолатлар шаклланган ва илмий асосланган: *юкламани адекватлиги* (организмни индивидуал функционал имкониятларига мувофиқлиги), *юкламани оширишини аста-секинлиги* (функционал имкониятларини ортишини ривожланишини таъминловчи), *юкламани тизимлилиги* (уларнинг бирин-кетинлиги ва

мунтазамлилиги).

Жисмоний юк ҳар кандай аник бир ҳолатда ўзининг параметри (ҳажми, интенсивлиги, дам олиш интервали)га кўра оптимал бўлиши керак, бу ўз навбатида шуғулланиш, тренировка қилиш эфектини таъминлайди. Юкламанинг етарли эмаслиги

Толишнинг ташки аломатлари

Аломатлари	Толиш даражаси		
	енгил	аҳамиятли	жуда катта
Юзининг терисини ранги танаси ва	Кизиллиги унчалик хам куп эмас	Аҳамиятли даражада кизарган	Кескин кизариш, окариш, лаби рангини би' роз кўкариши
Терловчанли к	Куп эмас, кўпроқ юзи	Кучли. боши ва танаси	Жуда кучли, туз чиқиб кетади
Нафаси	Бироз тезлашган, маромли	Аҳамиятли даражада тезлашган, айрим холларда оғзи билан нафас олади	Кескин тезлашиши, юзаки, хансираф колади
Харакати	Бузилмаган	Ишонарли эмас	Чайкалиш, ғандираклаш. харакат координациясини бузилиши, оёққўлларида қалтираш
Диккати	Хатосиз	Буйруқларни бажаришда ноаниқликлар	Буйру. счарни бажаришда сустлик, кўпинча тақрорий буйруқдан сўнг
Узини хис килиш	Шикояти йўқ	Чарчагани ҳақида нолийди, ҳансираш ва бошқалар	Кучли чарчаш, оёқларида оғрик, бош айланиси, ҳансираш. кулоқлари шангиллайди, бошида оғрик, кўнгил айниши ва бошқалар

бесамар, ўкув ва вактини бефойда йўқотишга сабаб бўлади, ортиқроғи эса организмга зиён етказади.

Агарда юклама олдинги ҳолатидагича қолаверса, ўзгартирилмаса унинг таъсирига организм ўрганиб колади ва ривожлантирувчи эфектини йўқотади. Қайд қилинган сабабга кўра жисмоний юкни аста-секинлик билан ошириб бориш зарурый талаб ҳисобланади.

Нисбатан ахборий нормага айланган, объектив ва амалиётда кенг қўлланиладиган организмни жисмоний юкга реакциясининг амалий кўрсатгичи

юрак қискаришининг частотасини (ЮКЧ) микдори билан ҳисобланади.

Юрак-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш мақсадида юкламани меъёрини оширишда ЮКЧсининг микдори бир минутда 130 мартадан паст бўлмаслиги талабини кўяди. Бу ракам юрак уришининг максимал ҳажми деб қабул қилинган. Шунга кўра юрак қискаришининг частотаси микдорини минутига 130 га тенг бўлиши тренировка остонасидаги лозим бўлган юклама деб қаралади.

Соғломлаштириш максадидаги машғулотларда, юкламани оптималь диопозони ЮКЧ минутига 130 дан 170 гача деб қаралмоқда (А.А. Виру ва бош. 1988).

Юқоридагилардан келиб чикиб, соғломлаштиришнинг умумий самарадорлиги ўсмирлар ва ёшларнинг машғулотларида ўрта ва катта интенсивликдаги аэроб йўналишдаги машқдар оркали (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, спорт ўйинлари, сузиш, югуриш, велосипедда юриш) эришилади.

Ўртacha интенсивликдаги юкламани диапазони ЮКЧ минутига 130-160 ва катта интенсивликдагиники эса минутига 160-171 гача деб қаралмоқда.

Жисмоний юкламани қатийян бошқариш ва уни дам олиш билан алмашиб туришини йўлга қўйиш мактаб ёшидаги болалар организмининг органари ва уларнинг тузилишининг функционал фаоллигига жисмоний машқлар оркали йўналтирилган таъсир этишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия дарсида юкламанинг параметрини бошқариш турли хилдаги усуllар ва усулиятлар оркали эришилади. Нисбатан самарадор ва кўллаши осон усуllар куйидагилардир:

- бажарилаётган ўша машқни такролашлар сонини ўзгартириш;
- машқларнинг умумий сонини ўзгартириш;
- ўша бажарилаётган бир хил машкни такрорлаш билан уни бажариш тезлигини ошириш;
- ҳаракат амплитудасини қўшиш ёки камайтириш;
- ташки каршиликни микдорини вариантлаш (ўзгартириш);
- машқни бажариш шароитини осонлаштириш ёки кийинлаштириш (масалан, баландга караб ёки пастга югуриш, кумли й>лка ёки стадион йўлкасида югуриш ва бошқалар);
- дастлабки ҳолатни ўзгартириш (масалан, яrim ёки тўла ўтириш хрлатидан юқорига сакрашлар, қўлни тирсакдан букиб тўғирлашни полда, оёкни стул устига, қўйиб, гимнастика девори рейкасига тираб ва ҳ.к.ў)
- масофани югуришда, сузишда ва бошқаларда узайтириш ёки камайтиришлар;
- машғулотларни одатдагидек, кенгайтирилган, торайтирилган майдонларда ўтказиш;
- қўлланилаётган усулиятларни вариантлаш (бир маромда, ўйин, мусобака тарзида ва ҳ.к.);
- машқларни бажариш вактини кўпайтириш ва озайтириш ёки машқлар орасида дам олишнинг ҳарактерини ўзгартириш.

Ҳар кандай ҳолда ўқитувчи томонидан дарс вазифасини ҳал қилиш учун жисмоний юкни бошқаришни оптimal усуllари қўлланади. Юкламанинг

организмга қандай йўсинда таъсир этишини ЮҚЧнинг физиологик қия чизигини чизиш орқали кўриш мумкин (В.В. Янсон, 1966).

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили

Ҳар кайси ўқитувчи ўзининг ва касбодошининг дарсини таҳлил қила олиш малакаси ва кўникмасига эга бўлиши зарур. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш ва дарснинг таҳлили жисмоний тарбия мугахассисини фикрлаш фаолиятини ва ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

Таҳлил иккига: умумий ва maxsus бўлади. даернинг умумий таҳлили деганда: дарс' зичлиги, дарсда жисмоний юкни бажарилиши ва дарснинг ўқув тарбиявий йўналишидаги компонентлари умумлаштириш орқали якуний баҳрланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика колективи вакили, мактаб илмий бўлим мудири ёки мактаб директори дарсини алоҳида компонентини (ўқитувчи, ўқитувчи фаолиятини, дарсда ўзлаштириши ва шунга ўхшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим кисман таҳлил қилиш мумкин.

Таҳлилининг бу шакли дарс учун тўла баҳо бериш имконини бермайди.

1. Дарснинг гаҳлилиман мақсад:

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва уни ўрганиш;
- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитишининг хрлатини ва ўқувчи назарий билимлари, амалий ҳаракат, малака ва кўникмаларни қандай даражадалигини ўрганиш;
- мактабда оммавий физкультура соғломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таҳлиллаш;
- илфор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва тарқатишидир.

Таҳлил учун дарсни кузатиш ва таҳлил натижаларини қайд қилиш осон жараён эмас. Амалда дарс таҳлили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таҳлилни юзакилигига йўл

кўймайди, дарсни туб мазмунин, қўйилган зазифаларни хал қилинишини тўғри баҳолашга шароит яратади.

2. Жисмоний маданият дарснини таҳлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар:

- ўқитувчилар ва ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;
- дарснинг мазмунига, ташкил қилиниши, ўтказилишига тўла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва якунлов қисмлари бўйича баҳо бериш;
- ўқитувчини ва ўқувчини фаолиятини баҳолаш;
- дарснинг ташкилий дақиқасига унда қўлланиладиган иборалар, атомлар, нутқ, муомала, маданиятига баҳо бериш;
- дарснинг таҳлилини якуний матнга, ўқитувчига маслаҳат лозим бўлса тавсия ва кўрсатмалар.

3. Таҳлилчини дарс бошлангунча бажарадигаи ищлари. Таҳлил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таҳлилчи

синфнинг педагогик характеристикаси, ўкувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, соғлигини ҳолати, ўзлаштириш, натижаларини ўрганади. Ўқитувчининг умумий ва касби бўйича иш стажи, ҳақида умумий бўлсада маълумот олади. Дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарсни мавзулари, режа графиги бўйича тартиб номери, рўйхат бўйича синф ўкувчиларининг (кизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши муддатларини килиш шарт.

4. *Ўкувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулқи, ўзларини тутиши ву уларниг фаолиятини ташкил килишини ўзлаштирни таҳлили:*

- жисмоний машкларни бажаришга ўкувчиларни муносабати, материалга қизиқишини уйфота олиш масалалари;
- дарс интизомини бузилиш сабаблари;
- дарсга ўқитувчини муносабати;
- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ишораси;
- онглилик-фаоллик даражаси;
- ўкувчиларни машқ бажаришларини баҳолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меъёр);
- дарсда уларнинг ҳакалик, навбатчилик ва группаларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

5. *дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва фаолиятини таҳлили;*

Раҳбарлик роли: ўзига ишониш, катъият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўкувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфи кўлда тутиши.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткашлиги, ўзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезирлиги, ишчанлик фазилати.

Нуқти. овози, буюруқларини, кўрсатмаларини, тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти.

Ўқитувчининг ташики қиёфаси: кийим бош (спор формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, қомати.

Ўқитувчининг уқувчи билан яккама-якка мулоқати: активлиги, пассивлиги (сустлиги), ишончи, дадиллиги, катъиян, улгуриши.

6. *Физкультура дарсида тарбиявий ишини амалга оширилиши:* диккатни тартибланишни ва машқни бажарилишига қизиқиши уйфотиши, интизом, каттиқ тутиш, ўртоқлик, колективизм ва бошка сифатлар. Ахлоқий тарбиянинг хилмачил услубланишидан фойдалана олиш (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маълум ахлок нормаларига риоя қилишга ўргати олиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, унумлиги.

Ўкув предмети бўйича дунёқарашини шакллантириш, ҳаракат малакаси ва қўнимасини шакллантиришига боғлиқ бўлган билимлар билан таъминлаши. дарс жараёни давомида физкультура активини тайёрлаш, ўқитувчини машғулотларидан озод қилинган ўкувчилар билан ишлаши.

7. *Таҳлилчини савиасини таҳлилини сифатига таъсири:* Дарсни кузатиш ва унинг таҳлилини кўп қиррали жараён бўлиб, ўкув тарбия фаолиятини барча томонларини кўз ўнгидаги тутиш учун, маъсул даражадаги билим ва

кўникмаларга эга бўлиш талабини қўяди.

Кузатилганки, бир вактни ўзида моҳиятига етиб ва баҳолаш мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мое келадиган қарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс ўтказаёган ўқитувчи фикрини ўқий олиш (у нима қилмоқчи), тавсиянома белгилаш, хужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар сурок, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаҳатларни, матнини тушунарлилиги масалалари таҳлилини сифатига таъсир этади. 5из куйидаги фойдаланишга тавсия килаётган дарс педагогик таҳлилининг тайёр схемаси физкультура методислари,

метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, ноҳия, шаҳар, халқ таълими назоратчилари, умумтаълим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия қуллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кўринди ва иш жараёнида қўллаш мумкин деган хulosага келинди.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик таҳлилининг таҳминий матни

Дарснинг бошланиш вақти:_____

Дарснинг бошланишини уюштирилиши ва ўз вақтидалиги:

Даре вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун вазифа:_____

1. Дарснинг кириши тайёрлов қисмининг таҳлили

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига ола билиши):

2. Машқни намойиш қилиниши (ҳаракатларнинг равонлилиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалиги)_____

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўкувчиларнинг ёшларга муносаблиги бажариш мурати, меъёрлар қайтаришларсони:_____

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалилиги:_____

5. Қоматни шакллантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлари, умумий равонлантирувчи ва маҳсус машкларни танланиши, ўринлилиги самараси:_____

6. Жисмоний юқнинг микдори, ўғиллар ва қиалар учун меъерини белгиланиши:_____

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати:_____

8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи мгшклар (мослиги, фойда берадими):_____

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси:

//. Дарснинг асосий қисми

1. Кўргазмали намоиш методининг қўлланиши ва унинг самараси:

2. Ўқитувчиниг ўз фикрини ифодалай олиши тушунтириши сифати ва фандаги маҳсус атамаларни кўллай олиши,

интеллект:

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, обравлилиги ўқувчилар ёшига муносабилилиги:

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлилиги (ҳаракат ҳолатининг тўла, бўлакларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар):

5. Машқ методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги:

6. Ўйин, мусобака методларини қўллаш услубияти дарсда ўқувчилар билан индивиддан мустақил ишлаш формаларининг қўлланиши:

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим берилишининг самарадорлиги (ҳаётий-амалийлигини талқини):

я ~ . ”

8. Хатоларни аниклаш ва уларни тузатиш:

9. Ўқувчиларнинг ўз ҳолатларини ва хатоларини аниклаш, тузатилиши таҳлилига жалб қилинишини синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гурухлардаги фаолиятини кузатиш:

10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқишининг аломатлари (ички, ташки) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларини хал қилиниши:

11. Ўйинни ўтказа олиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамли вазифасини бажара олиши, натижаларини аниклаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти за унинг дарс мазмунига боғлиқлигини талқини):

12. Ўқувчиларни билимларини аниклаш, баҳолаш ва кунли ўзлаштиришни олиб борилиши:

13. Дарсда уй вазифаларини қўлланиши:

14. Асосий қисми яқуни, таклиф ва мулоҳазалар:

III дарсниң ғ яку ялов кием и

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносабилиги:

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳрлаш, кўлланилган жисмоний машқларни ҳаётий-амалийлиги ҳақида

тушунча бериш, уйга вазифа ва ўкувчиларнинг уюшган ҳолда машғулот ўтказилган жойни тарк этишини ташкил қилиниши):

3. Дарснинг яқунланишининг ўз вақтидалилиги (ўкувчиларнинг ушланишишини сабаблари):

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни излай олиши, ўзини тутиши нутқ маданияти, ташқи киёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши):

IV. Таҳлил кил и и гаи дарснинг муҳокамаси маҷлисининг БАЁНИ

НИНГ
(ўқитуичининг исми на фами.)

«_____» 200 _____
ўкув йилининг _____ синфида ўтказилган физкультура
дарси таҳлилиниң муҳокамасида катнашувчилар:
(катнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

НИНГ
(ўқитувчининг фамилияси) физкультура дарси таҳлили

1- Ўрток _____ (даре ўтган
ўқитувчи ўз-ўзини таҳлил ҳакида фикрларини қайд қиласди).

2. Ўрток _____ (дарснинг
педагогик таҳлили бўйича гапиради _____)

3. Ўрток _____ (Дарснинг
зичлиги бўйича гапиради _____)

4. Ўрток _____ (Дарсда жисмо-
ний нагрузка, юк ва унинг бошқарилиши бўйича қуидагиларни айтди

5. Ўрток _____ (Дарсда
катнашган бошқа ўқитувчиларни фикрларини кайд қиласди). _____

6. Ўрток _____ (ноҳия,
шаҳар, метод бирлашмаси бошлигининг якуний нутқи қайд қилинади). _____

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Консепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўкув дастури, «Шарқ» нашриёт—матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусэв Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўкув қўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

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

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук,

профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

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

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

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

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия, ўкув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўкув қўлланмас. Фарғона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «2аг я!ат». 2004.

МУНДАРИЖА

Сўз боши.....	3
1`- Боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети.....	5
1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари	6
1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривожланишининг даврлари.....	7
1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боғликиги	9
1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти	10
2- Боб. Жисмоний тарбия тизими.....	16
3-Боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа йўналишлари билан боғлиқлиги.....	21
3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия	21
3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия	22
3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия	23
4-Боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари..	24
4.1. Жисмоний тарбия меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи.....	24
4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.....	26
4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи..	27
5-Боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадқикот усулиятлари.....	29
5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш усулияти...	29
5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқикот усулияти.....	30
5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи.....	31
5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти.....	32
6-Боб. Жисмоний тарбия воситалари.....	33
6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида.....	33
6.1.1. Жисмоний машқлар классификацияси.....	41
6.1.2. Жисмоний машкларни тарихий классификацияси.....	42
6.1.3. Жисмоний машқларни ҳаракат сифатларини ривожлантишига қараб классификациялаш.....	48
6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар.....	49
6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида.....	49
6.4. Жисмоний машкларнинг таъсирини белгиловчи омиллар.....	50
7-Боб. Жисмоний (ҳаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш.....	52
7.1. Чакконлик ва уни тарбиялаш усулияти.....	53
7.2. Чидамлиликни ривожлантириш методикаси.....	57
7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти.....	62
7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти	65
7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти.....	67

8-Боб. Жисмоний тарбия таҳлили, унинг вазифалари ва хусусиятлари.....	74
8.1. Ҳаракатларни уddyалай олиш кобилияти ва ҳаракат малакаси.....	78
8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми.....	83
9-Боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши.....	84
9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни.....	85
9.2. Ҳаракат фаолиятини узлаштириш этапи ва унинг мазмуни.....	87
9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни..	94
10-Боб. Таълимнинг услубий принциплари.....	97
10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик.....	97
10.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи.....	100
10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи.....	101
10.4. Мунтазамлилик услубий принципида.....	102
10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини ўзгартириб кўллаш принципи).....	103
10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи.....	109
10.7. Услубий принципларнинг ўзаро алокаси.....	113
11-Боб. Жисмоний тарбия таҳлимининг усулиятлари.....	114
11.1. Сўздан фойдаланиш усулияти.....	117
11.2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари.....	120
11.3. Амалий усулиятлар.....	123
12-Боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси.....	129
12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш.....	130
12.2. Ўқитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари.....	131
12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари.....	134
12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари.....	134
13-боб. Умумий таҳлим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси.....	137
13.1. Укувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машғулот формалари.....	139
13.2. Ўрта маҳсус хунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг укувчи ёшларини ҳаракатга ўргатиш ва машғулотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари.....	140
13.3. Ўкувчилар жисмоний тарбиясининг ўкув ишлари шакли.....	146
13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга кўйилган талаблар.....	147
13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва ўтказишнинг усулий асослари.....	148
13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни.....	149
13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши.....	150

13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқлаш ва бартараф этиш усулияти.....	153
13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташктиллаш усулияти.....	154
13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустақил малакаларини шакллантириш.....	156
13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кура классификацияси.....	158
13.3.9. Дарснинг умумий ва мотор (ҳаракатга солувчи) зичлиги.....	161
13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама.....	163
13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таҳлили	166

Босишга рухсат этилди 07.11.05.

Когоз бичими 60x84 1/16. Ҳажми 14,5 физ.б.т. 27-05
рақамли шартнома. Адади 200 нусха 170 сон буюртма.
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг
нашриет-матбаа бўлими, 700052, Тошкент, Оккўргон
кучаси, 2-уй.